

«مکاتبات نهایی با وزرای نفت عراق و سوریه برای امضای این توافق نامه انجام گرفته است  
«با امضای پیش نویس این توافق نامه امکان ترانزیت و صادرات گاز ایران به عراق، سوریه و در آینده به لبنان فراهم می شود

صفحه ۴

شنبه یکم مرداد ۱۳۹۰ - ۲۱ شعبان ۱۴۲۲ - ۲۳ جولای ۲۰۱۱ - شماره ۲۵۰۸۴ - ۲۰ صفحه به همراه ۸ صفحه ضمیمه - ۲۰۰ تومان

رئیس مجلس:

# مشکل بیکاری با توزیع پول بین مردم حل نمی شود

«مجلس هرگز فکر نمی کرد که قانون یارانه ها به شکل فعلی اجرا و یارانه های نقدی به شیوه جاری پرداخت شود  
«صدا و سیما نباید تریبون دولت باشد  
«کسی نباید خلاف نظر رهبری کاری انجام دهد  
«۱۶۰ میلیارد دلار به حساب ذخیره ارزی می آید و می رود ولی مبلغ اندکی از آن صرف سرمایه گذاری می شود  
«این ساده انگاری است که از طریق کارهای زودبازده می توان اشتغال پایدار ایجاد کرد  
«نگرانی مردم به خاطر اجرا نشدن درست قانون است

سرویس شهرستانها-رئیس مجلس شورای اسلامی گفت: صدا و سیما نباید تریبون دولت باشد، زیرا طرح آرای مختلف در رسانه ها موجب تقویت ذهنی انسان ها می شود و طرح یکسویه مباحث فرهنگی، اقتصادی و سیاسی نتیجه ای جز بسته شدن فضا در پی ندارد.  
به گزارش ایسنا، دکتر علی لاریجانی که دیروز در مراسم پیست و هشتمین یادواره ۲۸ شهید روستای آسورفروز کوه سخن می گفت، وحدت را مسئله اصلی کشور دانست و گفت: رعایت حقوق مردم موضوعی نیست که نمایندگان مجلس در هر زمانی بتوانند از آن کوتاه بیایند و در این راستا برخی

بقیه در صفحه ۲



باغ شاهزاده کرمان با حضور رئیس جمهوری ثبت جهانی شد

صفحه ۲

«امروز در تل آویو تظاهرات میلیونی در اعتراض به اوضاع اجتماعی و اقتصادی برپا می شود  
«روزنامه معاریو: دیگر نمی توان موج اعتراضات جدید در اسرائیل را کنترل کرد  
«نتانیاهو برای آغاز فوری مذاکرات صلح با محمود عباس اعلام آمادگی کرد

صفحه ۱۶

## اعلام بر نامه های تنظیم بازار در ماه مبارک رمضان

«وزیر بازرگانی: ۳۰۰ نمایشگاه عرضه مستقیم، ۲۰۰ شعبه فروشگاه های زنجیره ای و ۱۶ هزار واحد خردفروشی از پنجم امرداد به مناسبت ماه رمضان کالاهای مورد نیاز مردم را عرضه می کنند  
«کالاهای عرضه شده در نمایشگاه های عرضه مستقیم کالا با تخفیف ۱۵ تا ۵ درصدی به مردم ارائه می شود  
«بخشی از ذخایر کالاهای اساسی دوران هدفمندی یارانه ها در سطح گسترده عرضه می شود

در آستانه ماه مبارک رمضان، از پنجم امرداد ماه همزمان در سراسر کشور نمایشگاه های عرضه مستقیم کالا، واحدهای خردفروشی و منتخب (فروش فوق العاده) و فروشگاه های زنجیره ای، کالای مورد نیاز مردم را با تخفیف ویژه عرضه خواهند کرد.  
مهدی غضنفری وزیر بازرگانی در گفت و گو با ایرنا به تشریح برنامه های وزارت بازرگانی برای تنظیم بازار ماه مبارک رمضان

## واکنش رئیس جمهوری

### به پیشنهاد هسته ای روسیه

«رئیس جمهوری: درباره حل مشکل هسته ای، ما کام خود را برداشته ایم

صفحه ۲

## حجت الاسلام والمسلمین منہاج به رحمت ایزدی پیوست

«حجت الاسلام والمسلمین حاج سیدحسن خمینی درگذشت این عضو دفتر حضرت امام (ره) را تسلیت گفت  
«مراسم تشییع پیکر آقای منہاج ساعت ۹ صبح امروز از حسینیه شماره یک جماران انجام می شود

صفحه ۲



ویژه خانواده ضمیمه اطلاعات امروز



معارف  
اندیشه اشاعره و جایگاه آن در جهان اسلام  
دکتر غلامحسین دینانی  
صفحه ۶



گزارش  
تجمع صندوق های بیمه؛ آری یا نه؟  
صفحه ۵

یادداشت  
بحران پیش روی آمریکا  
دکتر محمود رضا امینی  
صفحه ۱۶

گفتاوه و گویا  
به مناسبت چهارم مرحوم مهندس سعادت دکتر یونس سبحانی - مهندس عزت الله سبحانی  
پدر و پسر فرشته خصال  
محمدجواد حجتی کرمانی  
صفحه ۲

محک  
خوش بود که محک تجربه آید به میان... ابو القاسم عباس زاده  
کتاب تولید اندیشه  
صفحه ۲

## پادشاهت سرکشی

### انحصار تلویزیونی به نفع کیست؟

علیرضا خانی  
نمایندگان مجلس شورای اسلامی روز چهارشنبه به یک فوریت طرحی رأی دادند که در صورت تصویب نهایی، شرایط برای ورود بخش خصوصی به عرصه تأسیس رادیو و تلویزیون مهیا می شود.  
سایران طرلاتی، اقتصاد دولتی مرتباً قربانی می شود و فضای برای رشد و تنفس بخش خصوصی در اقتصاد مهیا نبود و یگانه توجیه این امر منع قانونی در واگذاری شرکت های دولتی به مردم و اجازه فعالیت بخش خصوصی در صنایع و معادن بود که طبق اصل ۴۴ قانون اساسی می بایست منحصراً در تصرف و مالکیت دولت باشد تا اینکه بالاخره ۸۴ سال کلید «تفسیر روز» از قانون اساسی زده شد و سیاست های کلی اصل ۴۴ در قالب قانون مصوب مجلس در سال ۸۷ به دولت ابلاغ شد.  
طبق این قانون جدید که براساس استنباط و تفسیر تازه از محتوای اصل ۴۴ قانون اساسی بود، اغلب شرکت های بزرگ، معادن بزرگ، بانک ها، بیمه ها، خطوط ریلی و مخابراتی و هوایی و کشتیرانی قابل واگذاری به بخش خصوصی شد تا راه برای سرپر آوردن مردم در اقتصاد و شکستن انحصار نوعاً زبانه دولتی باز شود و کمپنه ای برای اجرای سیاست های کلی اصل ۴۴ در وزارت اقتصاد تشکیل شد که هنوز فعال است تا آنچه تصویب شده زیر پوشه ها و کاغذها خاک نخورد...  
اما آنچه در این میان مغفول ماند، تعیین تکلیف انحصار دولت (به معنای حاکمیت) در مالکیت و اداره شبکه های رادیو و تلویزیونی بود.

تردیدی نیست امروز دیگر نمی توان به انحصار دولتی در تلویزیون وفادار ماند. اکنون دوره ای است که خیلی ها با هزینه ای به اندازه اداره یک زیر پله و در یک آپارتمان ۵۰ متری شبکه تلویزیونی راه می اندازند نه در فضای ۵۰۰ هکتاری به اندازه صدا و سیما ما. امروز به کمک تکنیک دیجیتال و اجاره اوزان یک خط ماهواره ای، دهها بخش تلویزیونی در آمریکا و اروپا و حتی دوی برای ایرانیان برنامه پخش می کنند و بدیهی است که هیچ نظارتی بر آنها نیست و بسیاری شان هیچ تعهدی در پاسداشت حریم ها و رعایت مرزهای اخلاقی و تربیتی نمی شناسند و همه این ها ناشی از خلأیی است که در قانون برای ایجاد شبکه های خصوصی در داخل کشور وجود دارد. چه، اگر افراد و گروه های علاقه مند به راه اندازی شبکه تلویزیونی این امکان را داشتند که در داخل کشور با رعایت ضوابط و اصول، اقدام به این کار کنند، اصولاً امکان نظارت سلسلی و ایجابی بر آنها هم بود، اما وقتی در آن سوی عالمند دیگر چه می توان کرد؟

مجموع شبکه های ماهواره ای خصوصی در خارج از کشور (جدای از شبکه های خبری) اساساً، حرفی برای گفتن ندارند و مهمترین دلیل آن دوربودن آنها از مبدأ و عمق فرهنگ و اجتماع ایران است بنابراین به بخش اراجیفی مبتذل از ترانه های نوعاً تهوع آور تا رقص های آمریکایی لاتین و... طرز تهیه سس خردل روی آورداند تا مشتری جلب کنند و آگهی کرم ضد چروک و لوسیون جوانی پخش کنند و پولی به کف آرند و به غفلت بخورند...

از شبکه چندش آور فارسی وان متعلق به رابرت موداک که اخیراً تحت رسوایی اش از بام افتاد گرفته تا شبکه هایی که پنجل ترین اجناس چینی را بصورت ۲۴ ساعته و زنده تبلیغ می کنند و در همه شهرهای ایرانی نمایندگی شبانه روزی دارند تا یکساعت پس از تماس کالای دلخواهتان در منزل تحویل شود!

عجیب است که این شبکه ها، متعلق به شرکت ها و آدم های داخل کشورند که فقط قانون اساسی را دور زده اند و دفترشان را آنسوی مرز اجاره کرده اند.

به هر تقدیر، این مشکل و خلأقانونی، در دنیای امروز و شرایط امروز و با فناوری امروز، هرگز و هرگز نمی تواند جلوی تأسیس شبکه های رنگارنگ فارسی زبان را بگیرد، بلکه تنها اتفاقی که می افتد این است که این شبکه ها در خارج مرزها راه می افتند و هر چه بخواهند نمایش می دهند و هیچ حریم و حرمت و حدود و نفور اخلاقی و فرهنگی و اجتماعی و عرفی را ملزم نیستند رعایت کنند و همه اینها در نتیجه نگاه متصلب به قانون اساسی است.

به واقع در شرایط و دوران حاضر - که با دوران تصویب قانون اساسی تفاوت های وسیع دارد - انحصار تلویزیونی در داخل کشور، فقط به نفع گردانندگان سودجو و فرصت طلب شبکه های ماهواره ای خارجی و نه زیان مردم داخل کشور است.

طرح «اداره و نظارت بر سازمان صدا و سیما» که در درون خود، رفع انحصار از تلویزیون را دارد، نقطه امیدبخشی است تا بلکه با تصویب و اجرای آن، بلبشوی کنونی در شبکه های بی هویت ماهواره ای پایان گیرد و شبکه های با هویت و توانمند داخلی، هم راه را بر ابتذل پراکنی بی حد و حصر شبکه های ماهواره ای ببندند و هم بر یکه تازی بی رقیب صدا و سیما.

## تجدید آگهی مناقصه عمومی

سازمان توسعه و توسازی معادن و صنایع معدنی ایران

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران

شرکت سه پایی خاص سنگ آهن مرکزی ایران

## تجدید آگهی مناقصه عمومی

سازمان توسعه و توسازی معادن و صنایع معدنی ایران

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران

شرکت سه پایی خاص سنگ آهن مرکزی ایران

## تجدید آگهی مناقصه عمومی

سازمان توسعه و توسازی معادن و صنایع معدنی ایران

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران

شرکت سه پایی خاص سنگ آهن مرکزی ایران

## تجدید آگهی مناقصه عمومی

سازمان توسعه و توسازی معادن و صنایع معدنی ایران

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران

شرکت سه پایی خاص سنگ آهن مرکزی ایران

## تجدید آگهی مناقصه عمومی

سازمان توسعه و توسازی معادن و صنایع معدنی ایران

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران

شرکت سه پایی خاص سنگ آهن مرکزی ایران

## تجدید آگهی مناقصه عمومی

سازمان توسعه و توسازی معادن و صنایع معدنی ایران

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران

شرکت سه پایی خاص سنگ آهن مرکزی ایران

## تجدید آگهی مناقصه عمومی

سازمان توسعه و توسازی معادن و صنایع معدنی ایران

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران

شرکت سه پایی خاص سنگ آهن مرکزی ایران

## تجدید آگهی مناقصه عمومی

سازمان توسعه و توسازی معادن و صنایع معدنی ایران

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران

شرکت سه پایی خاص سنگ آهن مرکزی ایران

## تجدید آگهی مناقصه عمومی

سازمان توسعه و توسازی معادن و صنایع معدنی ایران

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران

شرکت سه پایی خاص سنگ آهن مرکزی ایران

## تجدید آگهی مناقصه عمومی

سازمان توسعه و توسازی معادن و صنایع معدنی ایران

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران

شرکت سه پایی خاص سنگ آهن مرکزی ایران

## تجدید آگهی مناقصه عمومی

سازمان توسعه و توسازی معادن و صنایع معدنی ایران

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران

شرکت سه پایی خاص سنگ آهن مرکزی ایران

## تجدید آگهی مناقصه عمومی

سازمان توسعه و توسازی معادن و صنایع معدنی ایران

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران

شرکت سه پایی خاص سنگ آهن مرکزی ایران

## تجدید آگهی مناقصه عمومی

سازمان توسعه و توسازی معادن و صنایع معدنی ایران

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران

شرکت سه پایی خاص سنگ آهن مرکزی ایران

## تجدید آگهی مناقصه عمومی

سازمان توسعه و توسازی معادن و صنایع معدنی ایران

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران

شرکت سه پایی خاص سنگ آهن مرکزی ایران

## تجدید آگهی مناقصه عمومی

سازمان توسعه و توسازی معادن و صنایع معدنی ایران

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران

شرکت سه پایی خاص سنگ آهن مرکزی ایران

## تجدید آگهی مناقصه عمومی

سازمان توسعه و توسازی معادن و صنایع معدنی ایران

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران

شرکت سه پایی خاص سنگ آهن مرکزی ایران

## تجدید آگهی مناقصه عمومی

سازمان توسعه و توسازی معادن و صنایع معدنی ایران

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران

شرکت سه پایی خاص سنگ آهن مرکزی ایران

## تجدید آگهی مناقصه عمومی

سازمان توسعه و توسازی معادن و صنایع معدنی ایران

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران

شرکت سه پایی خاص سنگ آهن مرکزی ایران

## تجدید آگهی مناقصه عمومی

سازمان توسعه و توسازی معادن و صنایع معدنی ایران

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران

شرکت سه پایی خاص سنگ آهن مرکزی ایران

## تجدید آگهی مناقصه عمومی

سازمان توسعه و توسازی معادن و صنایع معدنی ایران

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران

شرکت سه پایی خاص سنگ آهن مرکزی ایران

## تجدید آگهی مناقصه عمومی

سازمان توسعه و توسازی معادن و صنایع معدنی ایران

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران

شرکت سه پایی خاص سنگ آهن مرکزی ایران

## تجدید آگهی مناقصه عمومی

سازمان توسعه و توسازی معادن و صنایع معدنی ایران

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران

شرکت سه پایی خاص سنگ آهن مرکزی ایران

## با فاصله گذاری بین بارداری ها حداقل به مدت سه سال می توان از مرگ ۱۸ میلیون

### کودک در سال جلوگیری کرد

اداره جمعیت و تنظیم خانواده وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

















قدیمی‌ترین شکل حق بازنشتستگی را می‌توان در عصر هخامنشیان جستجو کرد، به طوری که نوشته‌های برخی از شرق شناسان آمده است در زمان هخامنشیان افرادی که سال‌ها خدمت کرده بودند، به محض این که به سن هفتاد سالگی می‌رسیدند، به آن‌ها نوعی مقرری شبیه آن چه که امروز از آن به عنوان حقوق بازنشتستگی پساد می‌شود، پرداخت می‌شد و این مقرری تازمانی که فرد زنده بود، برقرار بود. ولی پرداخت حق بازنشتستگی در چارچوب قانونی از زمان قاجاریه شکل رسمی به خود گرفت و در سال ۱۲۷۸ هجری شمسی با تصویب قانون، بحث بازنشتستگی برای اولین بار پس از مشروطیت مطرح شد و به سال ۱۳۰۱ با تصویب قانون استخدام کشوری در فصل چهارم آن قانون، بحث بازنشتستگی مطرح شد.

در ایران به اعتقاد برخی از کارشناسان، هنوز قانون جامع بازنشتستگی که تعیین کننده چارچوب‌های اصلی فعالیت صندوق‌ها باشد، وجود ندارد. این در حالی است که کشورهای توسعه یافته، در این باره قانون جامعی وجود دارد که سیاست‌های کلی را تعیین می‌کند و یک نهاد دولتی با الزامات خاصی گزارشگری، عملکرد صندوق‌ها نظارت دارد و یک شرکت سهام دولتی نیز به ریاست حق بیمه، تعهدات صندوق‌ها را در مقابل اعضا ضمانت می‌کند.

اما باید توجه داشت در کشور ما بیمه شدن و پرداخت حق بیمه برای دوران بازنشتستگی در نظام حقوق بگیر و پرداخت مستمردها به عنوان یک ضرورت مطرح است و متعاقب آن، صندوق‌های بازنشتستگی به اشکال مختلف با حمایت دولت‌ها شکل گرفته است تا آن «آب باریکه» معروف، همچنان در زمان بازنشتستگی یک فرد متخلف با حمایت دولت‌ها شکل بگیرد. به نظر می‌رسد که با اقدام شماری از نمایندگان مجلس در سال گذشته با تصویب ماده ۴۲ لایحه و نامه پنجم – که اجازه تشکیل صندوق‌های بازنشتستگی خصوصی را رعایت تضمین حقوق بیمه شدگان را در مدت ۱۰ سال تصویب کردند – این آب باریکه نیز یقف شود!

**یکسان سازی بیمه**
کارشناسان حوزه رفاه و تامین اجتماعی و متخصصان نظام سلامت معتقدند اگر بخواهیم طرح بزرگی مانند یکسان‌سازی بیمه‌ها را بر اساس تصمیمات فعلی دولت در کشور اجرایی کنیم، تجمع صندوق‌های بیمه فقط از جیب برخی از بیمه گذاران انجام می‌شود، چون بیمه گذارانی مانند کارگران تامین اجتماعی و دارندگان بیمه‌های خویش فرما به دلیل پرداخت حق بیمه بیشتر، باید بار بقیه افراد از یگر صندوق‌های بیمه را بر دوش بکشند و به همین دلیل اجرای این تجمع نمی‌تواند با هدف «عدالت در

نظام سلامت همسو باشد. توسعه، کلیات این تجمع، به تصویب رسیده، ولی هنوز موارد اجرایی آن مشخص نشده است و معلوم نیست دولت برای اجرای ماده ۴۲ از قانون پنجم توسعه، چه تمهیداتی اندیشیده است تا هم منافع بیمه گذارانی که سال‌هاست حق بیمه خود را بر مبنای ۹بخش از ۲۷ بخش کل حق بیمه پرداخت کرده‌اند، از دست نرود و هم آن‌چه که پس عنوان «عدالت» در ارائه خدمات درمانی به همه بیمه شدگان از آن یاد می‌کنند، محقق شود.

با این حال، به نظر می‌رسد در شرایطی که دولت به تکلیف قانونی خود که در قانون اساسی مبنی بر ارائه خدمات بهداشتی و درمانی رایگان است، عمل نکرده، شرایط اقتصادی جدید، از جمله هدفمندی بارانه‌ها، کاری کرده تا نظام سلامت، سرمایه‌های صندوق‌های بیمه گر بيفتد.

**به دور از عدالت است**
«عدالت» در خدمات بیمه‌ای؛ این رؤیایی است که سال‌هاست بیمه‌گذاران، به خصوص بیشتر مردم کوچه و بازار که صاحبان اصلی ثروتمندترین صندوق بیمه‌ای کشور

تأمین اجتماعی را به این سازمان پرداخت نمی‌کنند و اصولاً ردیف بودجه‌ای را برای این مهم منظور نمی‌دارد، انتظار این است که حداقل در ارائه خدمات درمانی سازمان تامین اجتماعی به اعضای خود، خللی هم ایجاد نشود. این کارشناس تامین اجتماعی که از مخالفان اجرای طرح تجمع بیمه‌ها است، ادامه می‌دهد: تا توجه به اینکه منابع صندوق‌های بازنشتستگی از طریق کارفرما، بیمه شدگان و بخش ناچیزی از این منابع توسط دولت تشکیل می‌شود، بهتر است این سه‌جانبه‌گرایی رعایت شود.

اشترفی با اشاره به اینکه حق بیمه از لحاظ شرعی حق الناس است، می‌افزاید: صندوق‌ها و سازمان تامین اجتماعی با مشارکت سهامداران در این مورد نمی‌تواند مطلوب باشد، به گزارشگر روزنامه اطلاعات می‌گوید:

بیمه‌شدگان سازمان تامین اجتماعی در عمل از خدمات درمانی دولت و خصوصی طرف قرارداد با تامین اجتماعی بهره‌مند هستند، بنابراین نیازی به تجمع بیمه‌های درمانی تامین اجتماعی با سایر بیمه‌ها احساس نمی‌شود.

وی عودت می‌دهد: حال که مجلس شورای اسلامی سرنانه ملی درمانی بیمه‌شدگان و مستمری‌بگیران سازمان

صندوق‌های بیمه با هم ادغام و یا تجمع شوند، می‌گوید: بهتر است نمایندگان دولت در شورای عالی تامین اجتماعی حضور داشته باشند و فقط نظارت کنند و تصمیم‌گیری‌ها و سیاست‌گذاری‌ها را به سهامداران بسپارند.

دیر پیشین شوراییالی تامین اجتماعی با بیان اینکه هم اکنون وضع مالی سازمان تامین اجتماعی خوب نیست، به گزارشگر اطلاعات می‌گوید: در این صورت هر گونه تصمیم‌گیری در مورد ادغام و رزاخته متولی این سازمان با باید ا اطلاع و تایید شرکای اجتماعی می‌شود، بهتر است این سه‌جانبه‌گرایی رعایت شود.

اشترفی با اشاره به اینکه حق بیمه از لحاظ شرعی حق الناس است، می‌افزاید: صندوق‌ها و سازمان تامین

تأمین اجتماعی با مشارکت سهامداران در این مورد نمی‌تواند مطلوب باشد، به گزارشگر روزنامه اطلاعات می‌گوید: در این صورت هر گونه تصمیم‌گیری در مورد ادغام و رزاخته متولی این سازمان با باید ا اطلاع و تایید شرکای اجتماعی می‌شود، بهتر است این سه‌جانبه‌گرایی رعایت شود.

اشترفی با یادآوری اینکه ۷ سال پیش وزات را فاه با هدف توزیع



# تجمع صندوق‌های بیمه؛ آری یا نه؟

عدالت اجتماعی در کشور تاسیس شد، تصریح می‌کنند: متأسفانه در نهایت این وزارتخانه هیچ‌گاه نتوانست به مهم‌ترین وظیفه خود که همسان‌سازی خدمات اجتماعی در میان بیمه شدگان

تأمین اجتماعی به اعضای خود، خللی هم ایجاد نشود. این کارشناس تامین اجتماعی که از مخالفان اجرای طرح تجمع بیمه‌ها است، ادامه می‌دهد: تا توجه به اینکه منابع صندوق‌های بازنشتستگی از طریق کارفرما، بیمه شدگان و بخش ناچیزی از این منابع توسط دولت تشکیل می‌شود، بهتر است این سه‌جانبه‌گرایی رعایت شود.

اشترفی با اشاره به اینکه حق بیمه از لحاظ شرعی حق الناس است، می‌افزاید: صندوق‌ها و سازمان تامین اجتماعی با مشارکت سهامداران در این مورد نمی‌تواند مطلوب باشد، به گزارشگر روزنامه اطلاعات می‌گوید: در این صورت هر گونه تصمیم‌گیری در مورد ادغام و رزاخته متولی این سازمان با باید ا اطلاع و تایید شرکای اجتماعی می‌شود، بهتر است این سه‌جانبه‌گرایی رعایت شود.

اشترفی با اشاره به اینکه حق بیمه از لحاظ شرعی حق الناس است، می‌افزاید: صندوق‌ها و سازمان تامین اجتماعی با مشارکت سهامداران در این مورد نمی‌تواند مطلوب باشد، به گزارشگر روزنامه اطلاعات می‌گوید: در این صورت هر گونه تصمیم‌گیری در مورد ادغام و رزاخته متولی این سازمان با باید ا اطلاع و تایید شرکای اجتماعی می‌شود، بهتر است این سه‌جانبه‌گرایی رعایت شود.

اشترفی با یادآوری اینکه ۷ سال پیش وزات را فاه با هدف توزیع

می‌توانیم این رقابت را همچنان زنده نگه داریم. اگر در بحث بازنشتستگی برای برقراری عدالت بیمه‌های بازنشتستگی را واحد کنیم، پادفرته‌تر از خدمات تأمینیم در بحث درمان همه با ریسر دوش یک صندوق بیمه بگذاریم و در فرصت را از بقیه بگیریم، که در این صورت فقط بیمه‌شدگان متضرر می‌شوند.

**تبغی از میان می‌رود**
اما اوقافان تجمع صندوق‌های بیمه‌ای در دفاع از این طرح اینگونه استدلال می‌کنند که ملحق شدن این صندوق‌ها در سازمان تامین اجتماعی به معنای از میان رفتن استقلال آنها

بیمه‌ای، شفاف‌سازی عملکرد بیمه و ساماندهی بیمه‌ها را به دنبال دارد و از این‌رو علاقه‌ت‌رین راه تجمع همه بیمه‌هاست، تا دیگر تبعیضی میان بیمه شدگان وجود نداشته باشد. وی که از موافقان اجرای این قانون است، به گزارشگر روزنامه اطلاعات همچنین می‌گوید: قطعاً با تجمع صندوق‌های بیمه‌ای برای هیچ کس ناراضایی به وجود نخواهد آمد و آحاد جامعه از اجرای این قانون خوشحال خواهند شد، حتی کسانی که تحت پوشش بیمه‌های مناسبی هستند، هم‌اکنون عده‌ای از خدمات بیمه‌ای خوب برخوردارند، اما بخشی دیگر خدمات کامل دریافت نمی‌کنند که در صورت اجرای قانون تجمع تأش خواهند کرد یا برنامه‌ریزی و هیچ کس ضایع نخواهد شد.

زمانی، تجمع صندوق‌های بیمه‌ای را تنها راه ساماندهی و پاسخگو کردن بیمه‌ها می‌داند و تصریح می‌کند: هم‌اکنون وجودبیمه‌های مختلف باعث بروز یکسری مشکلات و ناراضایی میان افراد شاغل در بخش‌های مختلف شده است، عده‌ای از بیمه‌های خوب استفاده می‌کنند که هیچ حرفی نیست، چرا که همه حق دارند از بیمه مناسب استفاده کنند، اما دیگریانی که خدمات

بیمه‌ای ناقصی دریافت می‌دارند هم باید از خدمات بیمه‌ای کامل برخوردار شوند. از این‌رو با اجرای قانون تجمع صندوق‌های بیمه‌ای قرار نیست کسانی که از خدمات تأمینیم در بحث درمان همه با ریسر دوش یک صندوق بیمه بگذاریم و در فرصت را از بقیه بگیریم، که در این صورت فقط بیمه‌شدگان متضرر می‌شوند.

**تبغی از میان می‌رود**
اما اوقافان تجمع صندوق‌های بیمه‌ای در دفاع از این طرح اینگونه استدلال می‌کنند که ملحق شدن این صندوق‌ها در سازمان تامین اجتماعی به معنای از میان رفتن استقلال آنها

**\* محمد اشترفی دبیر سابق شورای عالی تامین اجتماعی: بهتر است نمایندگان دولت در شورای عالی تامین اجتماعی حضور داشته باشند و فقط نظارت کنند و تصمیم‌گیری‌ها و سیاست‌گذاری‌ها را به سهامداران بسپارند**

**\* هر گونه تصمیم‌گیری در مورد ادغام و رزاخته متولی سازمان تامین اجتماعی باید با اطلاع و تایید شرکای آن صورت بگیرد و مطابق قانون دولت به عنوان حاکمیت، تنها مسئولیت اداره سازمان تامین اجتماعی را بر عهده دار که با تصمیم‌گیری در مورد تغییر نحوه اداره سازمان، مغایر است**

نیست، بلکه تجمع صندوق‌های بیمه‌ای در تامین اجتماعی به منظور برخورداری از یک نظام مدیریت واحد و براساس نگاه عدالت‌گونه دولتی و خصوصی بیمه می‌گوید: هدف از تصویب ماده ۴۲ لایحه برنامه پنجم توسعه کشور، این بوده است که در کنار تجمع صندوق‌ها، بازنشتگان بتوانند از فرصت‌هایی که بخش خصوصی برای آنان فراهم می‌آورد، استفاده کنند. در واقع وقتی صندوق‌های بازنشتستگی خصوصی

ایجاد می‌شوند، به نوعی شرایط رقابتی میان صندوق‌های دولتی و خصوصی به وجود خواهد آمد و قدرت انتخاب افراد برای پس‌انداز در صندوق‌های مختلف، افزایش خواهد یافت.

وی می‌افزاید: در شرایط کنونی اغلب صندوق‌ها دولتی هستند و با تحت حمایت‌های مالی دولت قرار دارند، تقریباً به یک روال مشخص به بازنشتگان خدمات ارائه می‌کنند، مدیریت این صندوق‌ها شبیه شرکت‌های دولتی است و طبیعی است که بازدهی آن‌ها، بستگی به میزان حمایت‌های مالی دولت دارد. اما وقتی

صندوق‌های خصوصی بازنشتستگی شکل بگیرند، این صندوق‌ها مقررات و تعهدات خاص خود را خواهند داشت و مثل شرکت‌های بیمه‌ای خصوصی، بازنشتستگی کنونی و به ویژه سازمان تامین اجتماعی، بدون رونق اقتصادی و ایجاد اشتغال پایدار ممکن نیست.

وی ادامه می‌دهد: هر چند در حال حاضر سازمان تامین اجتماعی و صندوق بازنشتستگی کشوری در رگترین معتبرترین صندوق‌های بیمه‌های اجتماعی کشور هستند، اما بدون اصلاحات ساختاری این صندوق‌ها، احتمال تشدید بحران کنونی حاکم بر آن‌ها وجود دارد.

این استاد دانشگاه با یادآوری این‌که در سازمان تامین اجتماعی در سال‌های گذشته به دلیل افزایش خروجی بیمه‌شدگان تاخیر دولت در پرداخت مطالبات معوقه و رشد صعودی تورم، هزینه‌های آن از برآمدهایش بیشتر شده است به گزارشگر روزنامه اطلاعات می‌گوید: در چنین شرایطی دولت باید از یکسو نسبت به اصلاحات ساختاری و از سوی پرامتری سازمان اقدام کند و از سوی دیگر با تثبیت وضع اقتصادی، امکان ایجاد اشتغال مولد را فراهم سازد.

راشتر تصریح می‌کند: هر چند هم اکنون وضع سازمان تامین اجتماعی از نظر تامین منابع مالی ۲۷ میلیون بیمه شده نسبت به سایر صندوق‌های ارائه دهنده بیمه‌های اجتماعی در کشور بهتر است، اما درصورت عدم جاره اندیشی ممکن است این سازمان نیز به سر نوشت صندوق‌های بحران زده مبتلا شود.

مشاور پیشین وزیر رفاه و تامین اجتماعی همچنین تأثیر برخی طرح‌ها و لوایح دولت و مجلس را بر وخیم شدن وضع صندوق تامین اجتماعی بی تأثیر نمی‌داند و می‌افزاید: در سال‌های اخیر دولت و مجلس برای سازمان تامین اجتماعی تعهدات جدیدی تعیین کردند، بدون آن‌که منابع آن‌را مشخص کرده باشند.

این استاد دانشگاه همچنین

شنبه یکم مرداد ۱۳۹۰- ۲۱ شعبان ۱۴۳۲- ۲۳جولای ۲۰۱۱- شماره ۸۴، ۲۵

اظهار می‌دارد: برای همین است که امروز سازمان تامین اجتماعی در مورد انجام شرح و وظایف قانونی خود مانند افزایش مستمری‌های بیمه شدگان، با مشکل تامین اعتبار مواجه است.

وی همچنین با تأکید بر ماهیت عمومی و غیر دولتی سازمان تامین اجتماعی می‌گوید: اقداماتی مانند تغییر اسامیه سازمان، حذف شورای عالی تامین اجتماعی و تلاش برای تفکیک و جداسازی ارکان بیمه‌ای، خدماتی و درمانی سازمان از یکدیگر، مغایرت قانونی دارد.

**نگرانی کارگران**
باید توجه داشت که یکی از مشکلات اجرای طرح تجمع صندوق‌های بیمه‌ای، مشخص نبود مدیریت آن‌ها است. همچنین از همه مهم‌تر برخی پیامد اجرا و تبعات این سازمان را در کشور ارائه خدمات درمانی یکسان به بیمه شدگان در جلوگیری از به هدر رفتن منابع در نظام مالی سلامت می‌دانند در حالی که این موضوع حتماً باید در تجمع مشخص شود، چون با اجرای این طرح تنها کسانی که ضرر می‌بینند، قشر کارگران هستند.

هر چند بسیاری از کارشناسان معتقدند که هم‌اکنون وجود بیمه‌های مختلف باعث بروز یکسری مشکلات و ناراضایی میان افراد شاغل در بخش‌های مختلف شده است، اما این نگرانی در میان فعالان کارگری وجود دارد که با تجمع صندوق‌های بیمه، منابع صندوق تامین اجتماعی، به کام دیگر بیمه شدگانی برود که به اندازه بیمه‌گذاران این صندوق، حق بیمه پرداخت نمی‌کنند.

در این بازار گرم ادغام وزارتخانه‌ها و سازمان‌ها، خبر تجمع صندوق‌های بیمه نیز از سال گذشته به گوش رسید و هر چند تاکنون موافقان و مخالفان در مورد آن اظهار نظر کرده‌اند، اما هیچ‌کدام نتوانسته‌اند پاسخ منطقی به این سوال بدهند که اجرای این طرح به تحقق عدالت سلامت اجتماعی در دولت و شرکت‌های بیمه گذار در آن دخیل است؟

آنچه مسلم است، براساس ماده ۴۲ قانون برنامه پنجم توسعه کشور، تجمع صندوق‌های بیمه‌ای در برنامه پنجم توسعه جمعیت و نظارت بیشتری بر آنها اعمال می‌شود، تا جایی که از ادغام این صندوق‌ها مولود جدیدی با نام «سازمان بیمه سلامت ایران» تشکیل خواهد شد، ولی آنچه اهمیت دارد، پاسخ‌گویی به این ابهام است که این تجمع که گفته می‌شود برای برقراری عدالت در ارائه خدمات به بیمه شدگان است، تا چه اندازه مسیر را برای سرازیر شدن سرمایه صندوق‌هایی که با پول بیمه‌گذارانی مانند تامین اجتماعی به وجود آمده، به صندوق‌های حایاتی مانند کمیته امداد و یا بهزیستی، هموار می‌کند؟

**مهناز شوقی**

### آگهی تغییرات شرکت مهندسی ری نیرو و سهامی خاص ثبت شده به شماره ۲۴۱۱۸۹

#### وشنامه ملی ۱۰۱۲۸۱۹۴۲۹

به موجب صور تجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۸۹/۵/۲۵ شرکت که در تاریخ ۸۹/۱/۱۷ واصل گردید: اعضاء هیئت مدیره به مدت ده سال بدین شرح انتخاب شدند:شرکت سرمایه‌گذاری مدیر به شناسه ملی ۰۲۱۹۷۶۸۰ و شرکت خدماتی پشتیبانی معین کار به شناسه ملی ۰۱۱۷۸۰۵۰ شرکت تفریحی و توریستی و آیدرمانی سرعین ایرانیان به شناسه ملی ۰۱۰۳۱۵۷۲۲ و شرکت سیمان زرین رفسنجان به شناسه ملی ۰۰۶۳۴۶ و ۱۰۱۰۱۰ و شرکت بهین‌ساز خلیج‌فارس به شناسه ملی ۰۱۰۰۳۳۳۳۲۲ ضمناً بموجب صور تجلسه هیئت مدیره مورخ ۸۹/۵/۲۵ احمد امری به کدملی ۰۵۳۲۷۸۰۲۱۳ به نمایندگی از شرکت سرمایه‌گذاری مدیر به سمت رئیس هیئت مدیره و محمدرضا وزوایی به کدملی ۰۴۵۸۱۷۱۴۰۵ به نمایندگی از شرکت تفریحی و توریستی آیدرمانی سرعین ایرانیان به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و سهراب فاضلی به کدملی ۱۸۱۸۷۴۱۵۳۳ به نمایندگی از شرکت تولیدی بهین‌ساز خلیج‌فارس به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره و مهدی فقیهی به کدملی ۰۴۵۲۹۷۴۱۱۱ به نمایندگی از شرکت خدماتی پشتیبانی معین کار و محمصدقلاچ سلاجقه به کدملی ۰۴۳۹۸۰۴۰۶۱ به نمایندگی از شرکت سیمان زرین رفسنجان به سمت اعضای هیئت مدیره تعیین و کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی و تعهدآور و قرارداده‌ها و عقود اسـلامی با امضاء مدیرعامل و بگ نفر از اعضای هیئت مدیره و در غیاب مدیرعامل باامضای دو نفر از اعضای هیئت مدیره متفقا و سایر نامه‌های اداری و مکاتبات عادی باامضای مدیرعامل مهـمـوـر به مهر شرکت همراه با مهر شرکت معتبر است.

۳۲۳۳۴۴۵

### آگهی تغییرات شرکت مهندسی ری نیرو و سهامی خاص ثبت شده به شماره ۲۴۱۱۸۹

#### وشنامه ملی ۱۰۱۲۸۱۹۴۲۹

به موجب صور تجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۸۹/۵/۲۵ شرکت که در تاریخ ۸۹/۱/۱۷ واصل گردید: اعضاء هیئت مدیره به مدت ده سال بدین شرح انتخاب شدند:شرکت سرمایه‌گذاری مدیر به شناسه ملی ۰۲۱۹۷۶۸۰ و شرکت خدماتی پشتیبانی معین کار به شناسه ملی ۰۱۱۷۸۰۵۰ شرکت تفریحی و توریستی و آیدرمانی سرعین ایرانیان به شناسه ملی ۰۱۰۳۱۵۷۲۲ و شرکت سیمان زرین رفسنجان به شناسه ملی ۰۰۶۳۴۶ و ۱۰۱۰۱۰ و شرکت بهین‌ساز خلیج‌فارس به شناسه ملی ۰۱۰۰۳۳۳۳۲۲ ضمناً بموجب صور تجلسه هیئت مدیره مورخ ۸۹/۵/۲۵ احمد امری به کدملی ۰۵۳۲۷۸۰۲۱۳ به نمایندگی از شرکت سرمایه‌گذاری مدیر به سمت رئیس هیئت مدیره و محمدرضا وزوایی به کدملی ۰۴۵۸۱۷۱۴۰۵ به نمایندگی از شرکت تفریحی و توریستی آیدرمانی سرعین ایرانیان به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و سهراب فاضلی به کدملی ۱۸۱۸۷۴۱۵۳۳ به نمایندگی از شرکت تولیدی بهین‌ساز خلیج‌فارس به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره و مهدی فقیهی به کدملی ۰۴۵۲۹۷۴۱۱۱ به نمایندگی از شرکت خدماتی پشتیبانی معین کار و محمصدقلاچ سلاجقه به کدملی ۰۴۳۹۸۰۴۰۶۱ به نمایندگی از شرکت سیمان زرین رفسنجان به سمت اعضای هیئت مدیره تعیین و کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی و تعهدآور و قرارداده‌ها و عقود اسـلامی با امضاء مدیرعامل و بگ نفر از اعضای هیئت مدیره و در غیاب مدیرعامل باامضای دو نفر از اعضای هیئت مدیره متفقا و سایر نامه‌های اداری و مکاتبات عادی باامضای مدیرعامل مهـمـوـر به مهر شرکت همراه با مهر شرکت معتبر است.

۳۲۳۳۴۴۵

### آگهی تغییرات شرکت مهندسی ری نیرو و سهامی خاص ثبت شده به شماره ۲۴۱۱۸۹

#### وشنامه ملی ۱۰۱۲۸۱۹۴۲۹

به موجب صور تجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۸۹/۵/۲۵ شرکت که در تاریخ ۸۹/۱/۱۷ واصل گردید: اعضاء هیئت مدیره به مدت ده سال بدین شرح انتخاب شدند:شرکت سرمایه‌گذاری مدیر به شناسه ملی ۰۲۱۹۷۶۸۰ و شرکت خدماتی پشتیبانی معین کار به شناسه ملی ۰۱۱۷۸۰۵۰ شرکت تفریحی و توریستی و آیدرمانی سرعین ایرانیان به شناسه ملی ۰۱۰۳۱۵۷۲۲ و شرکت سیمان زرین رفسنجان به شناسه ملی ۰۰۶۳۴۶ و ۱۰۱۰۱۰ و شرکت بهین‌ساز خلیج‌فارس به شناسه ملی ۰۱۰۰۳۳۳۳۲۲ ضمناً بموجب صور تجلسه هیئت مدیره مورخ ۸۹/۵/۲۵ احمد امری به کدملی ۰۵۳۲۷۸۰۲۱۳ به نمایندگی از شرکت سرمایه‌گذاری مدیر به سمت رئیس هیئت مدیره و محمدرضا وزوایی به کدملی ۰۴۵۸۱۷۱۴۰۵ به نمایندگی از شرکت تفریحی و توریستی آیدرمانی سرعین ایرانیان به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و سهراب فاضلی به کدملی ۱۸۱۸۷۴۱۵۳۳ به نمایندگی از شرکت تولیدی بهین‌ساز خلیج‌فارس به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره و مهدی فقیهی به کدملی ۰۴۵۲۹۷۴۱۱۱ به نمایندگی از شرکت خدماتی پشتیبانی معین کار و محمصدقلاچ سلاجقه به کدملی ۰۴۳۹۸۰۴۰۶۱ به نمایندگی از شرکت سیمان زرین رفسنجان به سمت اعضای هیئت مدیره تعیین و کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی و تعهدآور و قرارداده‌ها و عقود اسـلامی با امضاء مدیرعامل و بگ نفر از اعضای هیئت مدیره و در غیاب مدیرعامل باامضای دو نفر از اعضای هیئت مدیره متفقا و سایر نامه‌های اداری و مکاتبات عادی باامضای مدیرعامل مهـمـوـر به مهر شرکت همراه با مهر شرکت معتبر است.

۳۲۳۳۴۴۵

عنوان:
عبدالله نولاح-نظرفانیاد

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸







لنگهار کي څاه هينر مينگان

**عطر افشاني مزار شهدای گمنام در سمیرم**

سمیرم - خبرنگار اطلاعات: آیین غبارروبی و عطر افشانی مزار سه تن از شهدای گمنام در کوه شهیدان سمیرم با حضور دانش آموزان شرکت کننده در طرح هجرت ۳۰ برگزار شد.

امیدی مسئول روابط عمومی آموزش و پرورش سمیرم گفت: در این مراسم دانش آموزان با همراهی امام جمعه، فرمانده سپاه پاسداران سمیرم و رئیس اداره آموزش و پرورش با قرائت دعای زیارت عاشورا و خواندن فاتحه با آرم‌های شهدا تجدید پیمان کردند.

**بهره‌برداری از فاز دوم جاده صوفیان - شیبستر**

شیبستر - خبرنگار اطلاعات: فاز دوم جاده صوفیان - شیبستر -

سلماس آسفال در هفته دولت به بهره‌برداری می‌رسد.

جشنید عقل مند برجانی فرماندار شیبستر افزود: در اجرای این فاز از منطقه نعمت الله تا شهر شیبستر تاکنون ۳ میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان هزینه شده است.

وی پیشرفت این پروژه را ۵۰ درصد اعلام کرد و یادآور شد: فاز نخست جاده صوفیان - شیبستر - سلماس از صوفیان تا نعمت الله با هزینه ۲ میلیارد و ۱۰۰ میلیون تومان به بهره‌برداری رسید. به گفته فرماندار شیبستر فاز سوم این جاده از شیبستر به بخش تسوج در دست مطالعه است.

**اعزام ۶۱۰ دانش آموز خراسان شمالی به مناطق عملیاتی**

مهران - خبرنگار اطلاعات: نخستین کاروان راهیان نور خراسان شمالی برای دیدار از مناطق عملیاتی دفاع مقدس وارد شهر مرزی مهران شد. این دانش آموزان در طول اقامت در مهران از آثار و بناهای به جای مانده از جنگ تحمیلی از جمله تپه شنی، مناطق عملیاتی قلاویران و یادمان شهدای قلاویران دیدن می کنند.

**آغاز ساخت تونل قلاجه**

ایوانغرب - خبرنگار اطلاعات: مساحت تونل قلاجه به طول ۲۲۵۰ متر و با هزینه اولیه ۲۷ میلیارد تومان آغاز شد.

محمدی رئیس اداره راه و ترابری ایوان یا بیان خبر بالا افزود: اعتبار این پروژه تا ۳۴ میلیارد تومان قابل افزایش است و تا ۳۰ ماه آینده به بهره برداری می‌رسد.
گرفته قلاجه بین استان های ایلام و کرمانشاه قرار دارد و ساخت تونل در این مسیر سبب کاهش ترافیک خواهد شد.

**برتری اداره کل کار و امور اجتماعی آذربایجان غربی**

ارومیه-خبرنگار اطلاعات:مدیریت و کارشناسان اشتغال و کارآفرینی اداره کل کار و امور اجتماعی استان آذربایجان غربی در کشور اول شدند.
علی سلمانی مدیر کل کار و امور اجتماعی استان آذربایجان غربی با اعلام این مطلب افزود: این رتبه اخیرا براساس اعلام دفتر توسعه اشتغال و سیاست‌گذاری بازار کار وزارت کار و امور اجتماعی استان‌ها کسب شده است. وی گفت: همه فعالیت‌های مدیریت اشتغال و کارآفرینی این اداره کل در پنج شاخص با عنوان نظارت بر اجرای آیین نامه بنگاه‌های اقتصادی، بررسی و ارزیابی پرونده‌های طی‌های به بهره‌برداری رسیده است.

**هدر رفت ۶۰ درصد آب کشاورزی در کشور**

یزد - خبرنگار اطلاعات: ۶۰ درصد آب کشاورزی به دلیل اجرایی نشدن استانداردهای آبیاری هدر می‌رود.کاظم فرهنگد نایب رئیس کمیسیون عمران مجلس شورای اسلامی با بیان مطلب بالا، افزود: برای حل این معضل بزرگ باید نسبت به اجرای سیستم‌های آبیاری نوین در کشور با حمایت دولت و مشارکت بهتر کشاورزان اقدام‌های عملی انجام شود.
وی ادامه داد: برای اجرای روش‌های نوین آبیاری باید از همه ظرفیت‌ها و همچنین توان علمی کارشناسان و محققان استفاده جدی شود.
نایب رئیس کمیسیون کشاورزی مجلس تاکید کر: تحقق این عمل و اجرای کامل آبیاری نوین می تواند موجب افزایش محصولات اقتصادی و شدن بخش کشاورزی و مبارزه با کمبود آب کشاورزی باشد.

**مرگ جمعی ماهیان در «اتل گلی» تبریز**

تبریز- خبرنگار اطلاعات: صدها قطعه ماهی پرورشی به طور مشکوکی در «اتل گلی» تبریز تلف شدند.مرگ دستهجمعی ماهی‌ها در «اتل گلی» تبریز در روزهای گذشته ادامه داشته است و تاکنون صدها قطعه ماهی تلف شده‌اند.گفته می شود هنوز علت مرگ ماهی‌ها روشن نشده است و کارشناسان در حال بررسی موضوع هستند. در روزهای اخیر به رغم جمع آوری ماهی‌های مرده از سطح «اتل گلی»، همچنان لاشه ماهی‌های مرده در آن به چشم می خورد.بنا به اظهار برخی اهالی، آب «اتل گلی» در گذشته هر سال عوض می شد ولی اکنون مدتی است که آب آن عوض نشده است.

ساری - خبرنگار اطلاعات:

بارور شدن ابرها یا توجیه به شرایط آب و هوایی مازندران و گیلان امکانپذیر است و می تواند حداقل ۱۰ تا ۱۵ درصد کم آبی این استان‌ها را جبران کند.

معاون وزیر نیرو در امور آب با اعلام این مطلب در جلسه بررسی مشکلات آب مازندران افزود: مازندران از جمله استان‌های است که منابع آبی زیادی دارد ولی از مشکل کم آبی رنج می‌برد. مهندس عطشارزاده ادامه داد: وزارت نیرو اکنون ساخت سدهای

تبریز - خبرنگار اطلاعات: نمایندگان دایمی کتاب با عنوان «شهر کتاب» در پارک مفاخر تبریز گشایش یافت.

مهندس نوین شهردار تبریز در آیین گشایش این نمایشگاه، گفت: شهر کتاب یکی از نهادهای مؤثر در روند فرهنگ و فرهنگ‌سازی در شهر است. به گفته وی فرهنگ، از مسائل مهم و اثرگذار شهری است به شکلی که رویکرد مردم هر شهر به مسائل فرهنگی، می تواند نشان‌دهنده توسعه آن شهر در زمینه‌های گوناگون باشد و کتاب و کتابخوانی از نمودها و مصداق برجسته آشنایی و ارتباط با مسائل فرهنگی است.

وی افزود: فلسفه وجودی چنین اماکنی به نام شهر کتاب، بسترسازی برای آشنایی و ارتباط بیشتر شهروندان با کتاب و گرایش آنان به کتاب است.

«نوین»، کتاب و کتابخوانی را از نیازهای جامعه امروز دانست و گفت: باید انس و الفت بین افراد

بهباد یزد - خبرنگاراطلاعات: عملیات اجرایی ساخت ساختمان فرمانداری و مجتمع اداره‌های شهرستان بهباد آغاز شد.
در این مراسم که با حضور امام جمعه بهباد،معاون پشتیبانی و توسعه مدیریت و منابع انسانی استانداری،

یزد - خبرنگار اطلاعات: کلاس‌های مشاوره ازدواج توسط اداره بهزیستی استان یزد برای زوج‌های در آستانه ازدواج برگزار می‌شود.
محمدحسین رحیمی نسب مدیرکل بهزیستی استان یزد با بیان مطلب بالا افزود: حضور زوج‌ها

جدیدی از جمله هراز، البرز و سدهای کوچک را در دست ساخت دارد که می توان با افتتاح آنها بخش زیادی از مشکل کم آبی استان را کاهش داد.

با وی با اینکه یکی از مسائل مهم طرح‌های توسعه منابع آب تأمین منابع مالی است،افزود: تلاش مشترکات آب مازندران افزود: مازندران از جمله استان‌های است که منابع آبی زیادی دارد ولی از مشکل کم آبی رنج می‌برد. مهندس عطشارزاده ادامه داد: وزارت نیرو ۹۵۰میلیارد ریال‌اوق

تبریز - خبرنگاراطلاعات: نمایندگان دایمی کتاب با عنوان «شهر کتاب» در پارک مفاخر تبریز گشایش یافت.

مهندس نوین شهردار تبریز در آیین گشایش این نمایشگاه، گفت: شهر کتاب یکی از نهادهای مؤثر در روند فرهنگ و فرهنگ‌سازی در شهر است. به گفته وی فرهنگ، از مسائل مهم و اثرگذار شهری است به شکلی که رویکرد مردم هر شهر به مسائل فرهنگی، می تواند نشان‌دهنده توسعه آن شهر در زمینه‌های گوناگون باشد و کتاب و کتابخوانی از نمودها و مصداق برجسته آشنایی و ارتباط با مسائل فرهنگی است.

وی افزود: فلسفه وجودی چنین اماکنی به نام شهر کتاب، بسترسازی برای آشنایی و ارتباط بیشتر شهروندان با کتاب و گرایش آنان به کتاب است.

«نوین»، کتاب و کتابخوانی را از نیازهای جامعه امروز دانست و گفت: باید انس و الفت بین افراد

بهباد یزد - خبرنگاراطلاعات: عملیات اجرایی ساخت ساختمان فرمانداری و مجتمع اداره‌های شهرستان بهباد و شهرستان بهباد آغاز شد.
در این مراسم که با حضور امام جمعه بهباد،معاون پشتیبانی و توسعه مدیریت و منابع انسانی استانداری،

یزد - خبرنگار اطلاعات: کلاس‌های مشاوره ازدواج توسط اداره بهزیستی استان یزد برای زوج‌های در آستانه ازدواج برگزار می‌شود.
محمدحسین رحیمی نسب مدیرکل بهزیستی استان یزد با بیان مطلب بالا افزود: حضور زوج‌ها

## طرح‌های وزارت نیرو برای تأمین آب مازندران

**\* اجرای طرح باروری ابرها، مشکل کم آبی مازندران را تا حدودی حل می‌کند**

**\* وزارت نیرو ۹۵۰ میلیارد ریال اوراق مشارکت برای تسریع در اجرای طرح‌های آبی کشور اختصاص می‌دهد**

از سوی مدیرعامل شرکت آبفاي مازندران مطرح شده بود، گفت: مشکلی برای پرداخت وام مورد نظر به مازندران وجود ندارد و با گشایش حساب خارجی توسط پیمانکاران فاضلاب شهری در مازندران این مشکل رفع

مشارکت را برای سرعت بخشیدن به طرح‌های آبی کشور اختصاص خواهد داد.

عطشارزاده در خصوص مشکلات تأخیر در اختصاص وام بانک توسعه اسلامی برای تکمیل فاضلاب شهرهای مازندران که

مشارکت را برای سرعت بخشیدن به طرح‌های آبی کشور اختصاص خواهد داد.

عطشارزاده در خصوص مشکلات تأخیر در اختصاص وام بانک توسعه اسلامی برای تکمیل فاضلاب شهرهای مازندران که

مسیر توسعه قرار گیرد. حسین نجفی مدیرعامل

کتاب و فرهنگ هنری شهرداری تبریز نیز در سنجانی کتاب را

سازمان فرهنگی هنری شهرداری تبریز نیز در سنجانی کتاب را

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

شهرستان بهباد آغاز شد. رضایی معاون پشتیبانی و توسعه مدیریت و منابع انسانی استانداری یزد ضمن قدردانی از تلاش‌های مسئولان شهرستان برای

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

شهرستان بهباد آغاز شد. رضایی معاون پشتیبانی و توسعه مدیریت و منابع انسانی استانداری یزد ضمن قدردانی از تلاش‌های مسئولان شهرستان برای

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

شهرستان بهباد آغاز شد. رضایی معاون پشتیبانی و توسعه مدیریت و منابع انسانی استانداری یزد ضمن قدردانی از تلاش‌های مسئولان شهرستان برای

وی تأخیر در اختصاص منابع مالی سال ۱۳۹۰ را از مشکلات موجود وزارت نیرو اعلام کرد و ادامه داد: این وزارتخانه به دنبال فایناس خارجی برای تکمیل طرح‌ها است. استاندار مازندران نیز در این نشست از معاون وزیر نیرو خواست برای تسریع در زمان اجرای پروژه‌های آبی مازندران از طریق واگذاری سهام اوراق گشایش حساب خارجی توسط پیمانکاران فاضلاب شهری در مازندران این مشکل رفع

این نشست از معاون وزیر نیرو خواست برای تسریع در زمان اجرای پروژه‌های آبی مازندران از طریق واگذاری سهام اوراق گشایش حساب خارجی توسط پیمانکاران فاضلاب شهری در مازندران این مشکل رفع



یکی از پایه‌های توسعه فرهنگی معرفی کرد و گفت: در راه معرفی

سازمان فرهنگی هنری شهرداری تبریز نیز در سنجانی کتاب را

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

شهرستان بهباد آغاز شد. رضایی معاون پشتیبانی و توسعه مدیریت و منابع انسانی استانداری یزد ضمن قدردانی از تلاش‌های مسئولان شهرستان برای

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

شهرستان بهباد آغاز شد. رضایی معاون پشتیبانی و توسعه مدیریت و منابع انسانی استانداری یزد ضمن قدردانی از تلاش‌های مسئولان شهرستان برای

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

مدیرکل سیاسیو انتخاباتاستانداری، مدیرکل مسکن و شهرسازی استان یزد، سرپرست فرمانداری بهباد و

شنبه یکم مرداد ۱۳۹۰ - ۲۱شعبان ۱۴۳۲ - ۲۳جولای ۲۰۱۱ - شماره ۸۴۰۸۴

**کمک به زندانیان مالی جرائم غیر عمد**

یزد-خبرنگاراطلاعات: ۴۵میلیارد ریال از ابتدای اسفال تاکنون توسط ستاد یه استان یزد به زندانیان مالی جرائم غیرعمد پرداخت شده است.داجحسن حیدری رئیس کل دادگستری استان یزد با اعلام این خبر در نشست ستاد یه استان یزد با قراقرانی از عملکرد مطلوب ستاد یه استان افزود: با پرداخت این مبلغ، زمینه آزادی ۱۰۱ نفر از محکومان مالی جرائم غیر عمد در استان یزد فراهم شده است.

به گفته وی، پارسال با پرداخت ۳۰میلیارد ریال توسط ستاد یه استان یزد، ۱۳۰ نفر از محکومان مالی از زندان‌های استان آزاد شده‌اند. وی افزود: برای آزادی محکومان مالی غیر عمدی که هم اکنون در زندان‌های استان به سر می‌برند به ۱۷میلیارد ریال دیگر نیاز داریم. رئیس کل دادگستری استان یزد ادامه داد: ۵۰ نفر از این محکومان به علت عجز از پرداخت دیه و صدور چک بلا محل و ۸۵ نفر نیز به علت پرداخت عجز از مهریه در زندان به سر می‌برند.

وی اضافه کرد: به عده‌ای از زندانیان برای گرفتن رضایت شکی همچنین پرداخت مقادری از بدهی خود مرخصی داده شده است که امیدواریم این زندانیان بتوانند با پرداخت بدهی خود آزاد شوند.

حیدری در بخش دیگری از سخنان خود با بیان اینکه خانواده زندانیان، زیرپوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) اسفان هستند، افزود: انجمن حمایت از زندانیان استان یزد نیز به طور مستمر کمک‌های قابل توجهی به این خانواده‌ها می‌کند به طوری که ۲۰۰ خانواده زیر پوشش این انجمن هستند.رئیس کل دادگستری استان یزد اضافه کرد: انجمن حمایت از زندانیان استان یزد تلاش می‌کند تا از لحاظ مالی خودکفا باشد.

حیدری نقش این انجمن در گذران امور خانواده زندانیان را بسیار تأثیرگذار دانست.اسلام افشون مدیرعامل ستاد یه استان یزد نیز در این نشست با اشاره به برگزاری جشن‌های گلریزان در مناطق مختلف استان یزد طبق سال‌های گذشته گفت: اسفال جشن گلریزان علاوه بر مرکز استان

در چند شهرستان دیگر نظیر ابرکوه و طبس نیز برگزار می‌شود. او ادامه داد: پرای جذب وام بانک‌ها به طور مداوم با بیشتر آنها در تماس هستیم و از کمک‌های آنها به صورت وام بهره‌مند می‌شویم.

وی همچنین به تشریح کمک‌های مالی انجام شده به زندانیان جرائم مالی غیر عمد پرداخت و اظهار امیدواری کرد: جشن‌های گلریزان اسفال مساهمیدار در رفشان یزد بتواند عده قابل توجهی از این زندانیان را به تانوه خانواده‌ایشان بازگرداند.

در این نشست مقرر شد جشن گلریزان در شب ۲۷مهر مبارک رمضان برگزار شود.در پایان این نشست هفت نفر از زندانیان مالی استان یزد با همکاری کمیته امداد امام خمینی (ره)، ستاد دیه استان و انجمن حمایت از زندانیان آزاد شدند.

**امضای تفاهم نامه همکاری شورای اصناف و شرکت توزیع برق غرب مازندران**

ساری - خبرنگار اطلاعات: در راستای بهینه سازی مصرف و ترویج فرهنگ مدیریت مصرف برق در واحدهای تجاری و اصناف، تفاهم نامه همکاری میان شورای اصناف و شرکت توزیع برق غرب مازندران امضا شد.

مدیرعامل شرکت توزیع برق غرب مازندران با اعلام این خبر افزود: شرکت توزیع برق غرب مازندران متعهد شدنسبت به برگزاری کلاس‌های آموزشی برای سرگروه‌های اصناف، ارسال بروشورهای مدیریت مصرف و ارائه آموزش‌های مصرف صحیح برق به نمایندگان اصناف زیر پوشش اقدام کند.

مهندس مصطفی سالار ادامه داد: بر این اساس اجرای بهینه سازی مصرف برق در شورای اصناف و اشاعه آن در میان صنوف تحت سرپرستی، معرفی نمایندگان و سرگروه ها توسط اصناف به عنوان رواج جهت شرکت در همکاری‌های مدیریت مصرف، ترویج جایگزینی لامپ‌های LED به جای لامپ‌های هالوزن و نظارت بر اجرای آن و لزوم شرکت در دوره‌های آموزشی مدیریت مصرف برای اصناف برای دریافت جواز یا پروانه کسب نیز از جمله تعهدات شورای اصناف در نظر گرفته شد.

مهندس سالار با مهم ارزیابی کردن موقله اطلاع رسانی در زمینه مدیریت مصرف برق در میان مشترکان گفت: تهیه و توزیع بروشورهایی با موضوعات مدیریت مصرف و نحوه محاسبه برق مصرفی بین مشترکان تجاری و خانگی، اعطای بیش از یک میلیون و ۴۰۰ هزار لامپ کم مصرف با قیمت پارانها، ارائه آموزش‌های مدیریت مصرفی به مربیان مدارس و مشترکان خانگی از جمله فعالیت های شرکت توزیع برق غرب مازندران در این زمینه است.

**ناتوانی جنسی**

**دکتر فرید آذر ۷۲۸۰۸۰۳۴ - ۷۲۸۰۱۵۱۱**

**تولید کننده دستگاههای توانبخشی جنسی آقایان**

**روناس طب**

**شماره مجوز ۱۵۳۲۲۲۲۲**

**زیر نظر پزشک معالج**

**با مجوز از وزارت بهداشت و درمان**

**فلکه دوم صادقیه خیابان اعتمادیان پلاک ۳۶ واحد ۱**

**تلفن پذیرش بیمار: ۰۲۸۱ ۹۲۷۰۷**

**تلفن پذیرش بیمار: ۰۲۸۱ ۹۲۷۰۷**

**تلفن پذیرش بیمار: ۰۲۸۱ ۹۲۷۰۷**

**تلفن پذیرش بیمار: ۰۲۸۱ ۹۲۷۰۷**

**تلفن پذیرش بیمار: ۰۲۸۱ ۹۲۷۰۷**

**تلفن پذیرش بیمار: ۰۲۸۱ ۹۲۷۰۷**

**تلفن پذیرش بیمار: ۰۲۸۱ ۹۲۷۰۷**

**تلفن پذیرش بیمار: ۰۲۸۱ ۹۲۷۰۷**

**تلفن پذیرش بیمار: ۰۲۸۱ ۹۲۷۰۷**

**تلفن پذیرش بیمار: ۰۲۸۱ ۹۲۷۰۷**

**تلفن پذیرش بیمار: ۰۲۸۱ ۹۲۷۰۷**

**تلفن پذیرش بیمار: ۰۲۸۱ ۹۲۷۰۷**

**تلفن پذیرش بیمار: ۰۲۸۱ ۹۲۷۰۷**

**تلفن پذیرش بیمار: ۰۲۸۱ ۹۲۷۰۷**

**تلفن پذیرش بیمار: ۰۲۸۱ ۹۲۷۰۷**

**تلفن پذیرش بیمار: ۰۲۸۱ ۹۲۷۰۷**

**تلفن پذیرش بیمار: ۰۲۸۱ ۹۲۷۰۷**

**تلفن پذیرش بیمار: ۰۲۸۱ ۹۲۷۰۷**

**تلفن پذیرش بیمار: ۰۲۸۱ ۹۲۷۰۷**

**تلفن پذیرش بیمار: ۰۲۸۱ ۹۲۷۰۷**

**مرکز تخصصی کاشت موی زنده**

**ایران F.U.T**

**به روش فیتو و فو Fut و روش ترکیبی**

**بالاترین توان طبیعتی تیر خف رویش مو**

**دائمی قابل ترمیم و مشاوره رایگان**

**۱۷ هزار تا ۲۰۰هزار ریال**

**۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲ - ۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲**

**۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲ - ۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲**

**۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲ - ۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲**

**۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲ - ۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲**

**۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲ - ۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲**

**۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲ - ۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲**

**۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲ - ۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲**

**۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲ - ۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲**

**۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲ - ۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲**

**۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲ - ۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲**

**۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲ - ۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲**

**۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲ - ۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲**

**۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲ - ۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲**

**۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲ - ۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲**

**۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲ - ۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲**

**۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲ - ۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲**

**۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲ - ۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲**

**۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲ - ۰۲۸۱۶۵۹۶۰۲**



























#### اخبار کوتاه ورزشی

#### پیوستن «کشتی پهلوانی» به کشتی‌های سنتی فیلا

محسن مهرعلی‌زاده، رئیس فدراسیون بین‌المللی ورزش‌های زورخانه‌ای (IZSF) به همراه دو مشاورش در مقر فیلا در سوئیس حاضر شد و با رافائل مارتینی رئیس فدراسیون جهانی کشتی دیدار کرد. در این نشست پیشنهاد شد که کشتی پهلوانی در برنامه‌های توسعه‌ای کمیته کشتی‌های سنتی فیلا قرار گیرد و از این پس مسابقات کشتی پهلوانی در بازی‌های جهانی کشتی‌های سنتی و جشنواره‌ها شرکت داده شود.

توافق‌نامه نهایی برای پیوستن کشتی پهلوانی به کمیته کشتی‌های سنتی فیلا پس از تهیه همه‌شرايط و الزامات به امضای طرفین خواهد رسید.

**برگزاری دیدارهای پرسپولیس و استقلال در ساعت ۲۲/۳۰** دیدارهای فوتبال لیگ برتر که قرار است در ماه مبارک رمضان از تلویزیون پخش مستقیم شود، ساعت ۲۲:۳۰ بر گزار خواهد شد. عزیز محمدی، رئیس سازمان لیگ برتر اعلام کرد: مسابقات فوتبال در ماه مبارک و رمضان ساعت ۲۲ بر گزار می‌شود، ولی به دلیل اینکه در این ساعت از شبکه سه سیما اخبار شبانه‌گاهی پخش می‌شود و سپس پخش آگهی بازگانی در دستور کار صدا و سیما قرار دارد دیدارهایی که به صورت مستقیم پخش می‌شود ساعت ۲۲/۳۰ آغاز خواهد شد.

به این ترتیب مسابقات تیم‌های پرسپولیس و استقلال در پنج هفته آغازین لیگ برتر در این ساعت بر گزار می‌شود.

#### عزیمت تیم «ووینام» ایران به مسابقات جهانی

تیم سبک «ووینام» با ۳۱ ورزشکار و چهار مربی برای شرکت در دومین دوره مسابقه‌های جهانی این سبک رزمی عازم شهر «هوشی‌مینه» ویتنام شد.

سعید نوری، عباس شیبک، مهدی محمودوند، سعید چهاردولی، کریم سعیدپور، نیما مجیدی، اسماعیل فرهت، امیرابنالدو در بخش مردان و خدیجه رضایی، پریسا حیدری و منیر احمدی در بخش بانوان ملی پوشان اعزامی ایران هستند.

#### سجاده‌اشمی رکورد دو۰۰متر را شکست

سجاده‌اشمی، یکی از بهترین دوندگان سرعت ایران در المپیک نظامیان جهان (سیرم) رکورد ۴۰۰ متر کشور را شکست، اما در یکصدگی کسب سهمیه المپیک ایستاد.

سجاده‌اشمی در رقابت‌های دوومیدانی ار تشاهی جهان در ماده ۴۰۰ متر با ثبت رکورد ۴۵ ثانیه و ۸۱صدم ثانیه توانست به مقام قهرمانی رسید و رکورد ایران را در این ماده ارتقا داد. رکورد پیشین ایران با زمان ۴۶ ثانیه و ۲۶ صدم ثانیه در اختیار رضا بوعدار بود.

این رکورد یکی از ارزشمندترین رکوردهای ایران در دوومیدانی محسوب می‌شود. این پناه گذشته تا کنون ۱۰ رکورد ملی در دوومیدانی جایجا شده است.

#### پیروزی تیم ملی هندبال جوانان مقابل کانادا

ملی پوشان جوان هندبال ایران که در سه دیدار مرحله مقدماتی جام جهانی هندبال مقابل تیم‌های اسپانیا، سوئد و برتغال مغلوب شده بودند، سرانجام در چهارمین بازی خود مقابل تیم نه چندان قدرتمند کانادا به میدان رفتند و حریف خود را با نتیجه ۵-۴ شکست دادند.

اگر ملی پوشان ایران در آخرین بازی خود مقابل مجارستان به برتری برسند در مرحله مرد رقابت‌ها باید برای کسب جایگاه دوازدهم به کارشمارند و گرانگوز چین آغاز شد.

ایسن در حالی است که تیم ملی ایران بدون حضور محمد ناری سرمربی خود راهی این رقابت‌ها شده‌است و بیش از یک سوم از ترکیب بازیکنان اصلی خود را در اختیار ندارد.

#### اعزام رکابزنان جوان به مسابقات جهانی پست

فدراسیون دوچرخه‌سواری روسیه با ارسال دعوت‌نامه‌ای، خواستار حضور رکابزنان جوان کشورمان در مسابقات پست قهرمانی جوانان جهان شد.

مسابقات دوچرخه‌سواری قهرمانی جوانان جهان در بخش پست ۲۶ تا ۲۸ مرداد در شهر مسکو روسیه بر گزار می‌شود و فدراسیون دوچرخه‌سواری کشورمان قصد دارد، بهترین‌های مسابقات کورسی قهرمانی کشور را به همراه رکابزنان حاضر در آخرین اردوی این تیم به مرحله جدید اردو دعوت کند.

## ایران – مالدیو؛ ثبت پنجمین پیروزی در ۱۴ سال

تاریخ بعد از ۱۴ سال تکرار شد و مسیر صعود تیم ملی فوتبال کشورمان به جام جهانی با بازی مالدیو مقابل ایران آغاز می‌شود، بازی با تیمی کوچک در آسیا که نامش برای فوتبالدوستان ایرانی آشفت و یادآور پرگل‌ترین بازی فوتبال ملی ایران است.
نام مالدیو که می‌آید، ناخودآگاه ذهن فوتبالدوستان ایرانی متوجه بازی به یادمانی تیم ملی فوتبال مقابل این تیم آسیایی می‌شود که ۱۲ خرداد ۱۳۶۱ بر گزار شد و تیم ایران برتری ۱۷ بر سفر را از آن خود کرد، مردم ایران پیشین مالدیو را با آن بازی خاص می‌شناسند و کمتر کسی است که بداند مالدیو کشوری مشکل از ۲۶ جزیره‌است که بزرگ‌ترین جزیره آن ماهه، مام دارد و پایتخت کشور کوچک مالدیو است.

#### بروینا بزرگ

فدراسیون بین المللی فوتبال رتبه ۱۵۱ را به خود اختصاص داده‌است و این رده بندی تیم سسی و یکم آسیاست. این تیم با هدایت «آندرس هویگسیان» می‌خواهد نمایشی فراتر از ۱۴ سال گذشته داشته باشد و متفاوت عمل کند. انگیزه بازی مقابل ایران مالدیو را برای آن داشته تا ماه‌ها تمرین و اردو داشته باشند و با حداکثر آمادگی مقابل تیم کشورمان صف‌آرایی کند.گروسیان ۴۹ ساله که سابقه بازی در تیم‌های آرژانتینی «ایوتود» و «استودیانتس» را دارد و حتی برای تیم المپیک کشورش بازی کرده، پیش از حضور در مالدیو هدایت تیم‌های ملی فوتبال‌هایتی و بنگلادش را برعهده داشته‌است. این مربی آرژانتینی، دلخوش به شکستی تیم‌های کوچک مقابل بزرگان بوده و مدعی شده‌است که در شرایط فعلی شاید توانیم ایران را در تهران شکست دهیم، ولی بدون شک آن تیمی نستیم که ۱۷ گل دریافت کرد.

تیم ملی فوتبال کشورمان ۱۴ سال پیش در مرحله گروهی مسابقات فوتبال انتخابی جام جهانی ۱۹۹۸ در قاره آسیا نخستین بازی خود را مقابل مالدیو بر گزار کرد. برای حضور در جام جهانی ۲۰۱۴ فعلی شاید توانیم ایران را در تهران شکست دهیم، ولی بدون شک آن تیمی نستیم که ۱۷ گل دریافت کرد.

نام فوتبال مالدیو در آسیا با شکست عجین شده به همین خاطر است که تساوی بدون گل این تیم با کره جنوبی در مرحله انتخابی جام جهانی ۱۹۹۸ در قاره آسیا نخستین بازی خود را مقابل مالدیو بر گزار کرد. برای حضور در جام جهانی ۲۰۱۴ تاریخ برای فوتبال کشورمان در حال مبارزه است و قرار بر این شده تا تیم ملی فوتبال ایران بازم به‌بار شرکت در جام جهانی



که با پیروزی پرگل مقابل تیم سی و یکم کنفدراسیون فوتبال آسیا، توندشروعی خوب در تیم ملی داشته باشد. تهید از آن بابت که اگر پیروزی با تعداد گل‌های زیاد مقابل این تیم حاصل نشود، انتقادات از کی‌روش و تیم ملی بالا می‌گیرد. تیم ملی فوتبال در حالی به مصاف مالدیو می‌رود که باشگاه‌ها و اسانوسا به جواد نکونام اجازه حضور در این مسابقه رانده‌است. آندرانیک تیموریان نیز در هفته گذشته به علت مصدومیت کمتر با تیم تمرین کرده‌است. با این شرایط، کی‌روش در خط میانی با معیای دشوار رویه‌رواست، تاچایکه که برای حل آن در دیدارهای دوستانه اخیر بازی‌ها ثبت میانی تیم ملی تاثیر داده‌است.

**مشکل گلزنی**
آنچه در بازی با ماداکاسکار به چشم آمد سرعت پایین تیم ملی و البته ضعف گلزنی این تیم بود، مشکلاتی که حتی کارلوس کی‌روش سرش نیز به آنها افتضاح دارد و امیدوار است که در آینده طرف شود. بدون شک کمبود گلزنی با این هدف می‌رود که مردم آسیا به کریم بخورد و برای رسیدن به این هدف، یک بازی دفاعی را به نمایش می‌گذارند. بازی دفاعی مالدیو اگر با حملات زیاد و مشکلات تیم نباشد، می‌تواند به ضیف و کم‌دانه تیم ملی همراه شود، باعث اعتراض و ناراضی هواداران رانده‌است. آندرانیک تیموریان نیز در هفته گذشته به علت مصدومیت کمتر با تیم تمرین کرده‌است. با این شرایط، کی‌روش در خط میانی با معیای دشوار رویه‌رواست، تاچایکه که برای حل آن در دیدارهای دوستانه اخیر بازی‌ها ثبت میانی تیم ملی تاثیر داده‌است.

آنچه در بازی با ماداکاسکار به چشم آمد سرعت پایین تیم ملی و البته ضعف گلزنی این تیم بود، مشکلاتی

شنبه یکم مرداد ۱۳۹۰ - ۲۱ شعبان ۱۴۳۲ - ۲۳ جولای ۲۰۱۱ - شماره ۲۵۰۴

## رقابت آسیایی پیکان برای سهمیه جهانی والیبال

بیست و دومین دوره رقابت‌های والیبال قهرمانی باشگاه‌های آسیاد در حالی از امروز آغاز می‌شود که تیم پیکان برای دفاع از قهرمانی متوالی خود در این مسابقات، مشکلات زیادی را پشت سر گذاشته است.

شهر «پالمبانگ» اندونزی میزبان این دوره از رقابت‌های والیبال قهرمانی باشگاه‌های آسیاست که با حضور ۱۲ تیم برتر قاره کهن از کشورهای ایران، اندونزی، چین، ژاپن، افغانستان، ازبکستان، ویتنام، تایلند، میانمار، ترکمنستان، قزاقستان و قطر بر گزار خواهد شد. تیم پیکان، همچون پنج دوره گذشته نماینده ایران در این مسابقات است که به‌دلیل دفاع از عنوان‌های قهرمانی خود در این پنج دوره، دیدارهایش را مقابل نمایندگان کشورهای از قطر، قزاقستان، ترکمنستان، تایلند و میانمار آغاز کند. این در حالی است که نماینده شورمان تا دو روز پیش فقط با شش بازیکن تمریناتش را در اندونزی پیگیری می‌کرد. بعد از اینکه برخی باشگاه‌ها مانع از حضور بازیکنان خود در ترکیب نماینده اعزامی به محل بر گزاری مسابقات باشگاه‌های آسیا شدند، مربیان پیکان چاره‌ای نداشتند جز اینکه سفر به اندونزی را با ترکیبی نفره انجام دهند و منتظر بمانند تا در فاصله دو روز مانده به آغاز دیدارها، پنج بازیکن از ترکیب تیم ملی در چین و یک بازیکن لبنانی از تهران به آنها ملحق شود.

همچنین آماده نبودن سالن اصلی محل بر گزاری مسابقات باعث شد تا تیم ترکیب نصف و نیمه پیکان در هفته گذشته تمرینات خود را در سالنی بر گزار کنند که فاقد امکانات استاندارد بود. این موضوع هم شرایط تمرینی سختی را برای نماینده ایران ایجاد کرده بود.

پیمان اکبری، سرمربی تیم والیبال پیکان که سال گذشته به عنوان بازیکن با این تیم قهرمان آسیا شد و عنوان ارزشمندترین بازیکن را به دست آورد البته به‌شماره مشکلات تیمش گفت: هماهنگ کردن ۱۲ بازیکنی که تا دو روز پیش نصف آنها را در اختیار داشتم و نصف دیگر هم خسته از بازی‌های تیم ملی و سفر به ما ملحق شدند، کار سختی است. البته در این دو روز چند جلسه تمرینی با ترکیب کامل لغات بر گزار کردیم، ولی تقریباً می‌توان گفت شرایط برای آغاز مسابقات خوب نیست و خیلی آماده نیستیم.

سرمربی تیم والیبال پیکان تاکید کرد: هوای اندونزی، شرحی است نبود هواکش در سالن چند تمرینات برای بازیکنان از رانده‌دهند. کل شرایط سختی را پشت سر گذاشتیم، خصوصاً اینکه با کالی دغدغه ۵۰۰ سار تصمیم‌گیری در مورد ترکیب تیم، تهران را به مقصد اندونزی ترک کردیم. با همه این‌ها تلاش می‌کنم بازمه قهرمان شویم چون سهمیه جهانی را می‌خواهیم. سرمربی تیم والیبال پیکان تاکید کرد: هوای اندونزی، شرحی است نبود هواکش در سالن چند تمرینات برای بازیکنان از رانده‌دهند. کل شرایط سختی را پشت سر گذاشتیم، خصوصاً اینکه با کالی دغدغه ۵۰۰ سار تصمیم‌گیری در مورد ترکیب تیم، تهران را به مقصد اندونزی ترک کردیم. با همه این‌ها تلاش می‌کنم بازمه قهرمان شویم چون سهمیه جهانی را می‌خواهیم.

در صورت پیکان از امروز دیدارهای خود را در بیست و دومین دوره رقابت‌های والیبال قهرمانی باشگاه‌های آسیا آغاز خواهد کرد. علیرضا بهبودی، رضا صفایی، ارش صادقیانی، ادرس دانشور، ولی نورمحمدی، حسام حسینی، امیر حبیبی، مهدی بازرگرد، حمزه وزینی، علیرضا صادی، علی حسینی و «جان ای‌شدی» بازیکنانی هستند که ترکیب پیکان را در این دوره از رقابت‌ها تشکیل می‌دهند.

تیم والیبال پیکان، امروز در رقابت‌های جام باشگاه‌های آسیا در اندونزی به مصاف ایران قطر می‌رود. تیم والیبال پیکان از ساعت ۲۰ به مصاف ایران قطر می‌رود. مسئولان تیم پیکان پیش از شروع این مسابقات با اشاره به حضور دو بازیکن ایتالیایی در این شرط دیدار با این تیم را مهم ارزیابی کردند.

تیم‌های پیکان و نمایندگان کشورهای قطر، میانمار، ترکمنستان، تایلند و قزاقستان در گروه «ب» تیم‌های ژاپن، چین، ویتنام، افغانستان، ازبکستان و اندونزی در گروه «الف» حضور دارند. پیکان فردا به مصاف ترکمنستان و پس‌فردا به دیدار قزاقستان می‌رود. همچنین شنبه و روزوی تیم میانمار قرار می‌گیرد و چهارشنبه در آخرین دیدار مرحله مقدماتی با تایلند مصاف می‌دهد.

## کوشه‌ای از زندگی روانشاد انیس کرباسچی مادر شهید محمود شامخی

را تحمل می‌کردند. وضع این مادر نیز بی‌اطلاعی از فرزندانش این چنین بود.

در مورد این نوع مبارزین، ساواک هر از چند گاهی نشانه‌هایی می‌یافت که ممکن است آنها به خانه‌شان سری بزنند و به این ملاحظه تا مأمورین ساواک به اطراف خانه می‌آمدند و گاهی تعدادی در داخل خانه کیم می‌کردند که اگر فرد مبارز در اطراف اطراف می‌شد او را دستگیر و یا او را به شهادت برسانند و این پدر و مادر بودند که این شایدها را بدون هیچ قریب یا حقی اعتراضی تحمل می‌کردند و وضعیت این مادر نیز این چنین بود.

وقتی محمود شهید شد، ساواک در مورد هویت او مشکوک بود. این مادر هم این پدر بود که او را خواستند که در پوشش قانونی فرزند را تشخیص دهد و او او را خواست که گفتند که در جایی صحبت نکنند. محل دفن را هم به خانواده نمی‌گفتند و مخفی می‌کردند تا اینکه پدر و مادر در مورد سرشونت فرزندشان پس از مرگ هم سر گردان و پراضطراب بمانند و وضعیت این مادر نیز این چنین بود. بعد از گذشت چند سال وقتی وجود سازمان‌های مسلحانه مخفی مشخص شد، خانواده متوجه شدند که غیبت فرزندان این خاطر حضور در سازمان‌های مسلح است ولی با هیچ اطلاعاتی از آنان نداشتند و لذا در این دغدغه به‌سر می‌بردند که ممکن است فرزند آنان در گریز با برهه‌های رژیم و عوامل ساواک شهید شوند، این ناراحتی و اضطراب پیوسته با این خانواده‌ها بود و وضعیت این مادر نیز این چنین بود.

در ادامه این وضعیت در اخبار یا شایعاتی که به خانواده‌ها می‌رسید، مطرح می‌شد که ممکن است فرزندانان در بین مبارزان فلسطینی باشند و این مقدمه‌ای می‌شد که خانواده از هر مسافر آشنا که به خارج و به خصوص برای زیارت و سیاحت به سوریه و لبنان می‌رفتند بخواهد که برای آنان سرخنی و با اطلاعاتی بیابورد که با ممکن است فرزند آنان در این مناطق باشد؟ بعد از آن پدر و مادر و با یکی از آنان در جستجوی فرزندان اقدام به سفر به این مناطق می‌کردند تا‌لبکه اطلاع‌ای از فرزندانشان زنده و یا شهید نباشند و در این وضعیت این ناراحتی و نگرانی خانواده به‌طور پیوسته ادامه داشت و وضعیت این مادر نیز این چنین بود.بعد از پیروزی مردم در انقلاب سال ۵۷ مبارزین مخفی توانستند خانواده‌شان برگردند و در زمان بود که محل دفن شهید مشخص شد و قدری از ناراحتی و اضطراب خانواده‌ها کاسته شد و وضعیت این مادر نیز این چنین بود.

و به دنبال آن، دوران جدید، با خاطرات و رخدادهای خود شروع شد.

والسلام ۹۰/۴/۷۸



جمله زانیا و در مواردی پرشیا اقدام به سرقت‌هایی در پوش‌مأمورو حتی زور گیری کرده‌اند.

سرهنگ هریان، معاون مبارزه با سرتقت وسایل نقلیه پلیس تهران بزرگ در این باره گفت: این گروه از متهمان در نقاط مختلف تهران اقدام به ارتکاب سرقت‌های خود کرده‌اند اما عمده سرقت‌های آنها در شمال تهران، شمال غرب و غرب تهران از جمله مناطق پهنه‌المپیک، قریه، تهرانپارس، دوکدک، زعفرانیه، قوامیه، تجریش و صادقیه بوده است.

وی گفت: با توجه به کشف بگیرند.

# ایران – مالدیو؛ ثبت پنجمین پیروزی در ۱۴ سال

مانند همیشه نیاز به حضور و همراهی تماشاگران دارد. البته تماشاگرانی که صورت باشند و برای حمایت کنند.

#### پنجمین بازی

تیم ملی فوتبال ایران عصر امروز در ورزشگاه آزادی برای پنجمین بار به مصاف مالدیو می‌رود و پنجمین هفته جاری ملی پوشان فوتبال ایران از بازی مالزیاییان یک‌صفت‌و مالدیو‌ها با پیراهن یک‌صفت قرمز به میدان می‌روند. برنده این پلی افت و رفت برکشت به‌همراه برنده چهارده مسابقه دیگر به دور سوم -مرحله انتخابی جام جهانی ۲۰۱۴ راه پیدا کرده و در آنجا با حضور تیم‌های کره جنوبی، کره شمالی، استرالیا، ژاپن و بحرین ۲۰ تیم‌پایانی را تشکیل خواهندداد. در آن مرحله، تیم‌ها در قالب پنج گروه چهار تیمی از ۱۱ شه‌پروبر ارسال به مصاف هم می‌روند و رقابت‌ها شش تا ۱۰ اسفند امسال ادامه خواهد داشت. در پایان دو تیم اول هر گروه راهی دور چهارم خواهند شد. اما در دور چهارم ۱۰ تیم‌ره یافته به این مرحله، در دو گروه ۵ تیمی از ۱۳ خرداد سال ۹۱ تا ۹۲ خرداد سال ۹۲ رقابت می‌پروند که در سرانجام دو تیم اول هر گروه راهی جام جهانی ۲۰۱۴ می‌شوند. تیم‌های سوم دو گروه هم دیدار پلی افت را بر گزار خواهند کرد.

#### امادگی ملی پوشان

سرمربی تیم ملی فوتبال با اشاره به اینکه برای تیم ملی ملی مالدیو احترام قائل است، ولی هدفش موقعیت و پیروزی تیم ملی در این دیدار است، گفت: تیم فوق العاده‌ای در اختیار ما دارد و همه بازیکنان کلاما آماده هستند.

کارلوس کی‌روش، سرمربی تیم ملی فوتبال افزود: تلاش بازیکنانم بسیار خوب‌حال و مطمئن‌ان آنها آماده‌اند که بازی خوبی ارائه کنند و از هواداران انتظار دارم که این تیم ملی فوتبال حمایت کنند.

## ۵نقشه و۵برنسر در جایگاه بالاتری از ایران قرار گرفت.

**مبارزات امروز بانوان**
رقابت‌های تیم ملی کاراته بانوان (بزرگسال)، امروز در مسابقات قهرمانی آسیا آغاز می‌شود.

در ادامه مسابقات کاراته قهرمانی آسیا، امروز بانوان بزرگسال در بخش کومیتسه انفرادی رقابت‌های خود را آغاز می‌کنند. فاطمه چاکلاکسی در وزن منهای ۵۵کیلو در نخستین دیدار به مصاف حریفی از مالزی می‌رود. بگاه زنگنه در وزن منهای ۶۸کیلو حریفی از قزاقستان را پیش‌رو دارد. حمیده عباسعلی در وزن منهای ۷۸کیلو با کازانه‌های مالزی دیدار می‌کند. سحر کرچی در وزن منهای ۵۰کیلو به مصاف نماینده هنگ‌کنگ می‌رود. سمنه خورشقم در وزن منهای ۶۱کیلو مقابل حریفی از ویتنام قرار می‌گیرد.

## خاتم انیس کرباسچی فرزند حاج آقا حسین کرباسچی در سال ۱۳۰۴ در محله کلر (کمال‌الملک فعلی) کاشان متولد شد و در خانواده‌ای متوسط نشو و نما یافت و به مدرسه رفت. در سال ۱۳۲۲ بعد از ازدواج با مرحوم جواد شامخی عازم تهران شد تا ادامه‌ی تحصیل خانواده، تربیت فرزندان و حدود ۷۰ سال باقی عمر را در تشکیل بگذراند.

آنان خانواده‌ای متوسط و متعارفی داشتند، که، حوادث دهه‌های ۴۰ و ۵۰ مسیری در سر راه آنان قرار داد تا خواسته یا ناخواسته در حاشیه مبارزات مردم علیه رژیم گذشته بایستادند و در این راه رنج‌ها کشیدند. خرمه به این ملاحظه که وقتی فرزندان آنان درگیر مبارزات شدند، اینان فرزندان بودند که در دامن این مادر و این خانواده تربیت شده بودند. بنابراین راهی که آنان انتخاب کردند تحت تأثیر تربیت و آموزش‌های این پدر و مادر بود.

ناخواسته به این ملاحظه که این جوانان بودند که راهشان را انتخاب می‌کردند و پدر و مادر بدون اینکه در این زمینه دخالتی داشته باشند، متحمل رنج‌ها و ناراحتی‌های زیاد می‌شدند. خانواده‌ای شامخی فرزند داشت و از نیمه‌ی دهه‌ی ۴۰ به تدریس قرآن پسر این خانواده وارد مبارزات مخفی و مسلحانه‌ی آن زمان شدند و مرحومه انیس کرباسچی به عنوان مادر خانواده سخی‌های زیادی را متحمل شد. جریان مبارزات، وضعیت مبارزینی که به زندان می‌روند، به جهه می‌روند یا شهید می‌شوند و دست‌اندرکار مبارزات مخفی هستند مورد توجه قرار می‌گیرد و جامعه از آن مطلع می‌شوند و به مناسبت‌های مختلف، اظهار همبستگی یا همدردی می‌مانند. ولی وضعیت خانواده‌ای که آنها را پشتیبانی می‌رند، رنج‌ها، اضطراب‌ها را تحمل می‌کنند، دیده نمی‌شود.

وضعیت خانواده‌ی شامخی و مادری که این روزها به دیدار پرور گاشین شافت نیز این چنین بود، حتی وضعیت این مادر با پدر به بعضی افکات سخت‌تر از تعداد دیگری از مادران بود: وقتی افرادی در طی مبارزات به زندان می‌روند مادر، پدر و خانواده آنان در آن زندان در شرایطی که در شرایطی که عزیزان و دوستان یا دشمنان‌شان خطراتی نباشد آرامش می‌یابد که عزیز آنان در زندان است منتظر می‌مانند تا پس از گذراندن دوره‌ای آزاد شوند. ولی آنان که در آن زمان فرزندان فراری داشتند با هر خبر نامید، ولی حمایت یا هر افتخار منتظر بودند تا رد پای از فرزندان خود داشته باشند، رنج شهادت، یا زخمی شدن یا دستگیری او را بشنوند و در همه حال با ناراحتی و اضطراب زندگی می‌کردند. وضعیت این مادر نیز این چنین بود.

مبارزات دهه‌های ۴۰ و ۵۰ ویژگی‌هایی داشت، جوانان که دست

وجود دارد.

وزیر امور خارجه با اشاره به ملاقات خود با رئیس‌جمهوری ترکمنستان که در حاشیه یازدهمین اجلاس کمیسیون مذکور صورت گرفت، گفت: نشست جمهوری ترکمنستان قور دادند که مسأله نابرابری تراز معادلات بازرگانی دو کشور که اکنون به سوز در ترکمن‌هاست، با جدیت پیگیری شود که در این‌صورت افزایش میزان مبادلات بازرگانی دو کشور به ۱۰ میلیارد دلار در آینده نزدیک محقق خواهد شد.

وی با اشاره به اینکه ملاقات و گفتگو با رئیس‌جمهوری ترکمنستان بسیار خوب و نتیجه‌بخش بوده است، گفت: رئیس‌جمهور ترکمنستان قول داده که با توجه به ساخت و ساز گسترده در سراسر این کشور، برخی طرح‌ها را به شرکت‌های ایرانی واگذار شود. دکتر صالحی همچنین اعلام کرد که در حاشیه این کمیسیون با نمایندگان ترکمنستان خود ملاقات داشته و طی آن طیف وسیعی و مسائل مربوط به روابط و همکاری‌ها و مسائل کامیون‌داری، امور کنسولی و آذربایجان، صدور روایید مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت.

از سفری دیگر صالحی نتایج سفر خود به عشق آباد را مثبت و سازنده دانست و گفت تصمیمات روسای جمهور ایران و ترکمنستان برای افزایش میزان مبادلات بازرگانی بین دو کشور تا ۱۰ میلیارد دلار در آینده نزدیک محقق خواهد شد.

وی در گفت‌وگو با فارس

## د دکتر صالحی: راهبرد هسته‌ای ایران برد-برد است



وزیر امور خارجه ایران در دیدار خود با رئیس‌جمهوری ترکمنستان به تفاهم می‌انسان تهران - ریاض را معلول تحولات منطقه‌ای دانست و تصریح کرد: این سوء تفاهم قابل رفع است.

صالحی در بخش دیگری از این گفتگو متناقشه هسته‌ای ایران را ابیدی ندانست و اظهار داشت: ما در موضوع هسته‌ای به دنبال راه حل برد -برد هستیم و اگر غرب به این راه حل اعتقاد دارد-سرمیز مذاکره حاضر شود- در عین حال ادامه سیاست دو گانه راه به جایی نخواهد برد، چرا که فشارها ایران

امام جمعه یاسوج در مراسم تشییع پیکر این شهادت گفت: دشمنان نظام و انقلاب، گروه‌های منافق، آمریکا، اسرائیل و استکبار بدانند که اکثر می‌توانند فرزندان غیر متدین و شجاعی همچون این شهید را از میان ما بگیرند و شهید بزرگوار را از ما بگیرند سیره شده و پیکر پاک شهید سروان پاسدار سیدحبیب آرام‌آدم ولی هچگاه نتوانسته و نخواهند توانست که عزت، استقلال و کرامت این انقلاب و نظام الهی را از ما بگیرند.

حجت‌الاسلام سیدعلی اصغر حسینی افزود: دشمنان این نظام با ریختن خون پاک شهیدانی

همچون سرهنگ پاسدار سید عبدالمحمد حمزه‌رو و سروان سیدحبیب آرام‌آدم می‌خواهند به اهداف شوم و کثیف خود برسند اما سافل از اینکه هر قطره‌ای از خون پاک این شهیدان راه حق همانند سربازی در مقابل دشمن است و راهی را این شهیدان و جانبازان یافتند راه مستقیم و صراط مستقیمی است که همه اهل حق و شیفتگان راه حقیقت به دنبال آن هستند.

معاون هماهنگ‌کننده سپاه فتح کهگیلویه و بویراحمد نیز

دکتر علی اکبر صالحی وزیر امور خارجه با بیان اینکه برای برقراری رابطه به هیچ کشوری جز رژیم صهیونیستی که از اساس مغرور است،مشکلی ندارم، روابط دو جانبه تهران – لندن را مغلوب ندانست و به انگلیس توصیه کرد که در فشارش با ایران تجدید نظر کند. وی تاکید کرد: جمهوری اسلامی ایران، برقراری رابطه با هر کشوری را بر اساس گفتمان همسطح پیگیری می‌کند.

وی تصریح کرد: رفع محدودیت از نصرت الله تاجیک می‌تواند علامت مثبتی از طرف دولت انگلیس جینی بر تجدید نظر جدی در روابط با تهران باشد.

وزیر امور خارجه به بخشی دیگری از این مصاحبه اظهار داشت: آمریکا می‌خواهد به جمهوری اسلامی ایران به دیده ایران قبل از پیروزی انقلاب بنگرد و تهران را در مدار تملیلات و خواست‌های سیاسی خود قرار دهد.

رابطه‌ای که آمریکا می‌خواهد، رابطه گرگ و میشی است که ما آن را رد می‌کنیم. وی در عین حال خاطر نشان کرد: چنانچه آمریکا از اشتباه گذشته اش درس نبردارد و به حقوق ملت ایران احترام نگذارد، آنگاه شرایط متفاوت خواهد بود.

سرویس خبر: پیکرهای مطهر شهید سیدعبدالمحمد خرم‌روز و شهید سید حبیب آرام‌آزاده از رزمندگان تیپ مستقل فتح یاسوج که در دفاع از ۴۸ تنه یاسوج به شهادت رسیدند عصر چهارشنبه با حضور پرشور مردم مومن و شهیدپرور کهگیلویه و بویراحمد در یاسوج تشییع شد.

در این مراسم که با نوحه‌سرای و عزاداری همراه بود تشییع کنندگان پیکرهای مطهر این شهدا را با شعارهای مرگ بر منافق، مرگ بر آمریکا و مرگ بر اسرائیل از میدان امام حسین(ع) یاسوج تا میدان هفتم تیر تشییع و بسر پیکر این شهدا نماز اقامه کردند. پیکر مطهر شهید سرهنگ پاسدار سید عبدالمحمد حمزه‌روز و شهید سید حبیب یاسوج به خاک سپرده شده و پیکر پاک شهید سروان پاسدار سیدحبیب آرام‌آدم نیز برای تشییع و خاکسپاری به زادگاهش شهرستان کهگیلویه به انتقال یافت.

ایسن دو شهید در جریان مقابله با گروه تروریستی پژاک به شهادت رسیدند.



گفت: دشمنان و استکبار بدانند که گلوله‌ای که به سینه‌های سرخ و همیشه آماده رزمندگان اسلام شلیک می‌کنند، به مراتب بیشتر از آنکه هر قطره‌ای از خون پاک این شهیدان راه حق همانند سربازی در مقابل دشمن است و راهی را این شهیدان و جانبازان یافتند راه مستقیم و صراط مستقیمی است که همه اهل حق و شیفتگان راه حقیقت به دنبال آن هستند.

معاون هماهنگ‌کننده سپاه فتح کهگیلویه و بویراحمد نیز

سپاه پاسداران انقلاب





























شنبه یکم مرداد ۱۳۹۰  
شماره ۲۵۰۸۴

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

۵۲

امام صادق (ع):

هر خانواده ای که با هم دیگر با رفاقت و مدارا  
برخورد کنند، خداوند نیز به رزق و روزی آنان  
وسعت می بخشد

وسائل الشیعه



## اسباب بازی های خوب برای بچه های خوب



کیک میوه تابستانی

صفحه ۲



شیرین اما مضر

صفحه ۲



برنامه ریزی برای کم کردن وزن

صفحه ۵



آرزوهای را ارزان فروش

صفحه ۳

## ... تقویم و خانواده

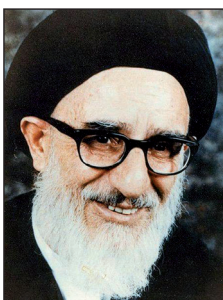
۵ مرداد سالروز اقامه اولین نماز جمعه تهران  
توسط آیت الله طالقانی (۱۳۵۸.ش)

### پدری اهل تقوا اما ساعت ساز

پدر روحانی و مردی اهل تقوا بود و بزرگ نه تنها روستای گیلرد، که همه منطقه طالقان بود. اما از تراق خود و اهل و عیالش را از دو راه ساعت سازی و تعمیرات آن؛ و از عایدات زمینش تأمین می کرد. آنوقت تازه استاد مکتبخانه روستا هم بود و به امور دینی مردم منطقه هم می رسید. مردم منطقه طالقان حاج ابوالحسن را خیلی قبول داشتند و احترام زیادی برای او و خانواده اش قائل بودند. «سید محمود» اولین پسر حاج سیدابوالحسن طالقانی بود و تربیت و تعلیمش برای پدر خیلی اهمیت داشت؛ برای همین سیدمحمود به پنج سالگی که رسید، دستش را گرفت و برد به مکتبخانه روستا. در مکتب اما فقط به پسر خواندن و نوشتن، گلستان و بوستان و ریاضیات یاد نمی داد، بلکه هرآنچه که می دانست و خود به آن عمل می کرد یاد می داد. اینکه سیدمحمود را سختکوش، دلسوز به حال دیگران و علم محور بار بیاورد، هماهنگ با علوم روز و پرهیزگار و یا ظلم ستیز و خادم دین و قرآن...

سیدمحمود کمی که بزرگتر شد و به ده سالگی که رسید، پدر او را راهی قم کرد تا درس دین بخواند. اینطوری سیدمحمود تازه به سن نوجوانی رسیده، به قم رفت تا با تنهایی و سختی آموزه های پدر را به مرحله عمل برساند.

### اهانت به مقدسات عالیه مملکت



سیدمحمود از ده سالگی تا ۱۸ سالگی در قم درس خواند. اما فوت پدر و سختی زندگی و نیاز به داشتن شغل در کنار درس خواندن، باعث شد که از حوزه قم به تهران و مدرسه سپهسالار [مدرسه عالی شهید مطهری فعلی] برود و مشغول تحصیل در آنجا شود.

در آن سال اما یک اتفاقی برایش افتاد که آموزه های ظلم ستیزی پدر را به مرحله عمل رساند. داستان هم از این قرار بود که سیدمحمود داشت از چهارراه گلوبندک می گذشت که ناله و فریاد زنی توجش را جلب کرد. به طرف صدا که برگشت، دید مأموری دارد با توهین و ناسزاگویی از سر آن زن چادر می کشد. سیدمحمود نتوانست تحمل کند و ناگهان به طرف مأمور هجوم برد و با او گلاویز شد تا آن زن از مهلکه فرار کند. کمی بعد که آن زن فرار کرده بود و مأموران دیگر به کمک همکارشان آمدند، سیدمحمود جوان به اتهام اهانت به مقدسات عالیه مملکت راهی زندان شد. این البته گرچه اولین زندان رفتن او بود ولی تا سقوط حکومت پهلوی، سید که به جرگه یاران امام خمینی پیوسته بود، بارها و بارها به زندان افتاد. حتی سال ۱۳۴۳.ش وقتی حکم دادگاه نظامی علیه او

و یارانش قرائت شد، به همه دوستانش گفت که بیاستند و بعد شروع به قرائت محکم آیات سوره «فجر» کرد. چنان آن آیات را کوبیده خواند که رئیس دادگاه با ترس و دستپاچگی با سرعت از دادگاه خارج شد.

### اذیت کنید دوباره برمی گردم زندان ها...

آیت الله طالقانی درست مثل پدرش بود. با اینکه خمس مردم در دستش بود اما از وجوهات استفاده نمی کرد. در واقع از فکر و کار شخصی ای که انجام می داد، زندگی خود و اهل و عیالش را می چرخاند. البته با وجود تدریس و تألیف کتاب و سایر فعالیتهای فرهنگی که انجام می داد، درآمد خوبی داشت؛ اما به این دلیل که دائما از محل درآمدش به فقرا و نیازمندان می بخشید، خانه بسیار کوچکی داشت. تا اینکه دوستانش در یکی از دفعاتی که ایشان در زندان بود، پولی را جمع کردند و با کمک هم آن خانه را تبدیل به احسن کردند. آقای طالقانی بعد از آزادی از زندان خیلی ناراحت شد اما در معذوریت کار انجام شده قرار گرفته بود و نمی توانست خانه قبلی را پس بگیرد. یک روز در منزل مشغول مطالعه بود که پسرش گفت: «باباجان حالا که خانه مان بزرگتر شده بیا یک اجاق گاز هم بخریم!» آقای طالقانی کتاب را بستند و به پسرشان گفتند: «من گفتم همان خانه برایمان بس بود. حالا یکی کولر می خواهد، یکی اجاق گاز می خواهد و یکی... اگر همبظوری اذیتم کنید صبح می روم یک سخنرانی می کنم که ببرندم زندان ها...»

● نوشته میرمرعشی

## ... پیک تنگه آسمان



دیدار امام مهدی (عج) اگرچه آرزوی هر مشتاقی است، اما مورد نظر ایشان واقع شدن مهم تر؛ که با عمل خویش دل را آذین بندی نماییم تا آقا به دیدارمان بیاید. و این میسر نیست مگر با همگامی با او در عمل؛ که امام زمان (عج) همانند جد بزرگوارش یارانش را به عملی که انجام نداده باشد سفارش نمی کند. بنابراین با مشرف شدن به زیارت آقا امام زمان باید مثل او بود و مثل او بودن حاصل نمی شود مگر عمل به فرامین او.

سفارش امام مهدی (عج) چنین است:

- ختم قرآن برای اموات مؤمنی که وارث ندارند.
- خواندن سوره یس بعد از نماز صبح، سوره نبأ بعد از نماز ظهر، سوره نوح بعد از نماز عصر، سوره واقعه بعد از نماز مغرب، سوره ملک بعد از نماز عشاء.
- خواندن این دعا بعد از هر نماز «اللهم سَرِّحْنِي عَنِ الْهُمُومِ وَالْغُمُومِ وَوَحِّشَتِ الصَّدْرِ وَوَسْوَسه شَيْطَانِ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ».

مرضیه رجب تهرانی

## خاطرات ، پیشنهادها ونظرات خود را برای ما ارسال کنید روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده

ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)  
khanevadeh @ ettelaat.com  
شماره تماس: ۲۹۹۹۵۸۱

## ... گلاب ماهی



باریهای کودکان در گرمای تابستان



#### ● عاصفه اله وردی

شیرین است و می تواند پایان خوبی برای شام یا نهار باشد، غذا را می برد پایین و اگر نخوریم لقمه‌ها می ماند تو ی گلویمان، نوشیدنی دیگری نیست که بتوان جایگزین کرد. اینها همه توجیحاتی است که باعث شده مصرف نوشابه به نحو خطر ناکی در کشور مابالا برود اما اگر بگوییم که برای همه ی اینس توجیحات جوابی داریم چه؟ تا به حال به

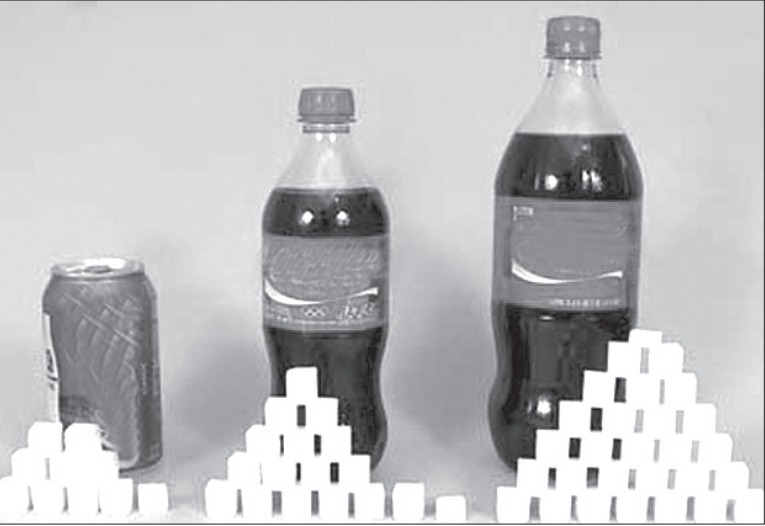
**آمارها نشان می‌دهند که میزان مصرف نوشابه در ایران اسفناک است**

# شیرین اما مضر

مضرات این نوشیدنی فکر کرده اید؟ آیا می دانید که نوشابه‌های جدید هم با ظاهر مفیدشان می‌توانند مضر باشند؟

بعضی از مردم آنچنان به مصرف این نوشیدنی عادت کرده‌اند که بدون آن غذا از گلویشان پایین نمی‌رود. اما اگر از مضرات و خطرات مصرف نوشابه با خبر شوند، آن وقت است که غذایشان با هیچ چیز دیگر هم پایین نمی‌رود و می‌ماند در گلویشان! واقعا چرا با وجود این همه مضرات، هنوز هم نوشابه جزو ثابت سفره ما ایرانی‌هاست. و چرا در حالی که ۴۰ درصد ایرانی‌ها بر اثر کمبود کلسیم دچار پوکی استخوان هستند، هنوز برای کاهش مصرف اینگونه مواد مضر غذایی فکری نکرده‌ایم؟ طبق آمار، ایرانی‌ها ۴ برابر مردم دنیا نوشابه می‌خورند. یعنی هر ایرانی سالانه ۲۰ لیتر نوشابه مصرف می‌کند و اگر این روند همچنان ادامه داشته باشد باید منتظر افزایش بیماری‌هایی مثل چاقی، بیماری‌های قلبی و عروقی، افزایش چربی خون، افزایش فشار خون و انواع سرطانها باشیم. بهتر است بدانید که هر بطری نوشابه معمولی ۳۰۰ میلی‌لیتری حدود ۲۸ گرم قند دارد و مصرف روزانه چنین معجونی تقریبا مساوی است با دیابت. پس اگر نگران یادرد و دست درد و شکستگی استخوان در سنین بالا نیستید، شاید دیابت یا سرطان کمی تکتانان بدهد.

در وصف مضرات نوشابه هر چقدر صحبت شود باز هم کم است. طبق اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و سکنه‌های قلبی و مغزی از شایعترین انواع بیماری‌های غیر واگیر محسوب می‌شوند. در این میان چاقی و فشار خون از عوامل عمده روند رو به رشد این بیماریها هستند که مستقیما با الگوی بد غذایی مثل



پیشنهاد هفته

### روزهای مانده از تقویم

هر روزی که به نیمه‌های تابستان نزدیک می‌شوید، یک ورق از تقویم اوقات فراغت تان کنده می‌شود. شاید بد نباشد در این روزهای بلند باقی مانده از تابستان سری به گوشه و کنار شهر بزنید و از برنامه های فرهنگی و تفریحی که در حال اجراست استفاده کنید. ما هم برایتان پیشنهادهایی داریم که خواندنشان می‌تواند راهگشا باشد.

#### ● آرزو رستم زاد

مصرف غذاهای چرب و شور، نوشابه‌های گاز دار و روغن‌های جامد ارتباط دارد. مصرف انواع و اقسام اینس نوع مواد غذایی آن چنان با زندگی عادی مردم عجین شده که گاه فراموش می‌کنیم که بدون آنها هم ادامه زندگی امکان پذیر است و جدا کردن آنها از سبد غذایی خانواده‌ها کاری غیر ممکن به نظر می‌رسد. این وسط تنها راهی که باقی می‌ماند این است که به مدیران صنایع غذایی بگوییم برای کم کردن عوامل آسیب‌رسان محصولاتشان فکری بکنند.

#### نوشابه‌های رژیمی

یکی از عمده‌ترین بیماریهای ناشی از مصرف نوشابه و سایر مواد غذایی کم ارزش، دیابت است. اما تازگی‌ها دیابتی‌ها هم از خوردن نوشابه هراسی ندارند چرا که نوشابه‌های رژیمی در مقدار بسیار زیادی تولید می‌شود. هر چند نوشابه‌های بدون قند که امروزه در سوپر مارکت‌ها ارائه می‌شوند، مورد تایید وزارت بهداشت و درمان قرار دارند اما فکر می‌کنید تا چه حدی می‌توان روی این محصولات حساب کرد؟ ماده ی قندی که برای نوشابه‌های رژیمی استفاده می‌شود، اسپارتام است که یک ماده پروتئینی و در عین حال شیرین است. اما چیزی که باید دانست این است که این پروتئین به هر حال

### نوشابه‌های اعتیاد آور

باور کنید پانه، نوشابه می‌تواند شما را معتاد کند. اعتیاد به شیرینی‌ها یکی از شناخته شده‌ترین انواع اعتیادهای غذایی است که کارشناسان سلامت را وادار می‌کند هر از چند گاهی درباره مصرف آنها هشدار دهند. جالب است بدانید که به گفته این کارشناسان، راهی از اعتیاد به شیرینی‌ها از ترک سیگار و مواد مخدر هم سختتر است. در اعتیاد به نوشابه‌های گازدار، افراد مواد قندی و کافئین زیادی دریافت می‌کنند و بعد از آن دچار احساس خستگی مزمن می‌شوند. ضمن این که کافئین زیاد میزان اضطراب را بالا می‌برد و تحریک پذیری فرد را افزایش می‌دهند. از آن بدتر نوشابه‌های انرژی‌زا هستند که نه تنها با داشتن میزان کافئین بالا وابستگی جسمی ایجاد می‌کنند، بلکه با بالا بردن سطح انرژی بدن وابستگی روانی هم به وجود می‌آورند. به طوری که فرد هر وقت احساس خستگی کرد اقدام به نوشیدن این نوشابه‌ها می‌کند. این نوشابه‌ها حاوی ۶۰ تا ۸۰ میلی‌گرم کافئین هستند در حالی که نوشابه‌های کولا ۵۰ میلی گرم کافئین دارند. در واقع هر چه درصد کافئین نوشیدنی‌های انرژی‌زا بیشتر باشد، به همان اندازه درصد اعتیادآور بودن آن نیز بیشتر و ترک مصرف آن سختتر است.

باعث ایجاد آلرژی و حساسیت در افراد می‌شود. این مساله شیوه بد ارائه تغذیه کودکان در مدارس را هم یادآوری می‌کند. چون کودکان در این سن بیشتر در معرض خطر سوء مصرف مواد غذایی هستند.

#### بچه‌ها را دریابیم

متاسفانه با وجود اینکه مسئولان بهداشتی موظف هستند بر عملکرد بوفه‌های مدارس نظارت داشته باشند، اما با وجود قوانین بسیار و فعالیتهایی که در سال‌های اخیر برای رفع این مشکل انجام شده است، در بسیاری مدارس، فروش این نوع محصولات ادامه دارد. این در حالی است که آمارها همچنان از کوتاه شدن قد کودکان به خاطر سرانه پایین شیر خبر می‌دهند. براساس آمار وزارت بهداشت؛ یکی از دلایل عمده کوتاهی قد در نسل حاضر نسبت به نسل قبل، سوء تغذیه و فرهنگ غلط استفاده از مواد غذایی است. این سوء تغذیه سبب پوکی استخوان می‌شود که به آن بیماری پنهان قرن گفته می‌شود و حتی در

عوارضی را برای بیماران دیابتی در بر دارد و این بیماران نمی‌توانند بر مبنای اینکه این نوشابه‌ها کاملاً بی‌ضرر هستند مقدار زیادی از آن را استفاده کنند. تنها چیزی که می‌توان در موردش مطمئن بود، این است که ضرر این نوشابه‌ها کمتر از نوع معمولی است و لسی به هر حال باید از مصرف بیش از اندازه ی آنها خودداری کرد.

#### حساسیت می‌آفریند

آلرژی (حساسیت) از جمله بیماری‌هایی است



پیدا کرده‌اند، اما مصرف مداوم آنها هم عوارضی مثل چاقی و دیابت را به دنبال خواهد داشت و نمی‌توان به صرف اینکه مقداری ویتامین به بدن می‌رسد، از ماده‌ای شیرین و پر قند، بی‌مهابا استفاده کرد اتفاقاً هم زمان پزشکان و متخصصان صنایع غذایی از شیوه مصرف این نوشابه‌ها هم اظهار نگرانی کرده‌اند بخصوص که تبلیغات به صورتی بوده که انگار این نوشابه‌ها هم تراز با دارو هستند و همین مساله مصرف بیش از اندازه آن را توجیه می‌کند.

#### جای خالی عرقجات

به جای مصرف انواع نوشابه‌های گازدار بهتر است از عرقیات گیاهی سنتی مثل عرق بید مشک که می‌توان شربت آنرا به صورت مخلوط با آب لیمو تهیه کرد، استفاده شود. یکی دیگر از مواد غذایی که به واقع می‌تواند جانشین خوبی برای نوشابه باشد دوغ است. مصرف این ماده غذایی نه تنها پوکی استخوان را سبب نمی‌شود، بلکه می‌تواند از ابتلای افراد به آن پیشگیری کند. مدتی است تولید نوشابه‌های ایرانی نظیر جای سبز، شربت سکنجبین، نعنّا، دارچین و نظایر آن در کارخانجات معتبر آغاز شده اما تبلیغات کم و پخش ناقص آن باعث شده که نتواند در بین مردم جا باز کند.

#### لبنیات را پاس بداریم

طبق آمار ۳۰در صد مردم کشور ما از لبنیات و بویژه شیر استفاده نمی‌کنند. و علت این عدم استفاده در بیشتر نقاط و بویژه در مناطق دور افتاده دسترسی ناکافی به فرآورده‌های شیری است. از طرف دیگر طبق آمار دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، پوکی استخوان که در قریب به ۴۰در صد جامعه ما دیده می‌شود ناشی از کمبود کلسیم است. نامتعادل بودن الگوی مصرف غذا علت عمده کمبود کلسیم است که باید تلاش شود تا سمت و سوی تبلیغات، یارانه‌ها و شرکتهای صنایع غذایی از سوی مواد قندی، شکر، نشاسته و روغن به سمت شیرو مواد لبنی، گوشت، حبوبات و تخم مرغ سوق داده شود.

### ...تئاتر

## گلن گری گلن راس

اگر برای دیدن یک تئاتر خوب دنبال فرصت می‌گردید، همین حالا وقتش رسیده که سری به تماشاخانه ایرانشهر بزنید و نمایش گلن گری، گلن راس را ببینید. این نمایش کاری است به کارگردانی پارسا پیروفر که بر اساس نوشته‌ای از دیوید مامت ساخته شده است.

داستان این نمایش در سال‌های آغازین دهه ی ۱۹۸۰ در شیکاگو می‌گذرد. «میچ» و «موری»، رؤسای یک دفتر مشاور املاک، برای بالا بردن سطح فروش، مسابقه‌ای بین فروشندگان دفتر برگزار می‌کنند. مسابقه‌ای که در آن موفق‌ترین فروشنده، برنده‌ی یک دستگاه اتومبیل کادیلاک می‌شود و دو نفر آخر اخراج خواهند شد. ظاهرا راهی جز دروغ، رشوه، کلاهبرداری و تقلب در این رقابت سخت وجود ندارد. از دل یک بحران، بحران جدیدی زاده می‌شود و... بازیگران این نمایش هومن برق نورد، رضا بهبودی، سیاوش چراغی پور، مسعود میر طاهری، پوریا میاندھی، مهدی میلانی، ایوب محمودنیا، پارسا پیروفر هستند و شما برای دیدن آن می‌توانید هر روز به جز شنبه‌ها در ساعت ۱۹:۴۵ در تماشاخانه شماره یک ایرانشهر حاضر شوید.

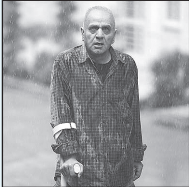
### ...سینما

### سیزده ۵۹

این روزها سیزده پنجاه و نه یکی از جدیدترین فیلم‌های روی پرده است که از ساخته‌های سامان سالور در حوزه دفاع مقدس به شمار می‌رود. با این حال این فیلم تفاوت‌های عمده‌ای با دیگر فیلم‌های این ژانر دارد و یک تضاد قابل لمس و مشهود را در شخصیت اصلی فیلم (پرویز پرستویی) در دو زمان متفاوت روایت می‌کند.

داستان از این قرار است که شخصیت اصلی فیلم در روزهای آغازین جنگ یک رزمنده و فرمانده گردان بود پس از مجروح و شهید شدن همزمانش بر اثر خمپاره دشمن مجروح می‌شود و به کما می‌رود. چندین سال بعد، فرمانده به رغم ناامیدی پزشکان و خانواده‌اش از کما خارج می‌شود و به محض این که توان راه رفتن را پیدا می‌کند، در پی آرمانهایش می‌رود و...

بازیگران این فیلم پرویز پرستویی، جمشید مشایخی، فرهاد اصلانی، شاهرخ فروتنیان، علیرضا اوسینوند، صابر ایر، مهران احمدی، دریا آشوری، ابوالفضل شاه‌کرم، افسانه چهره‌آزاد، سعید ابراهیمی‌فر، حسین سلیمانی و سیدربیع همتی هستند و تهیه‌کنندگی آن را جواد نوروزبگی به عهده داشته است.



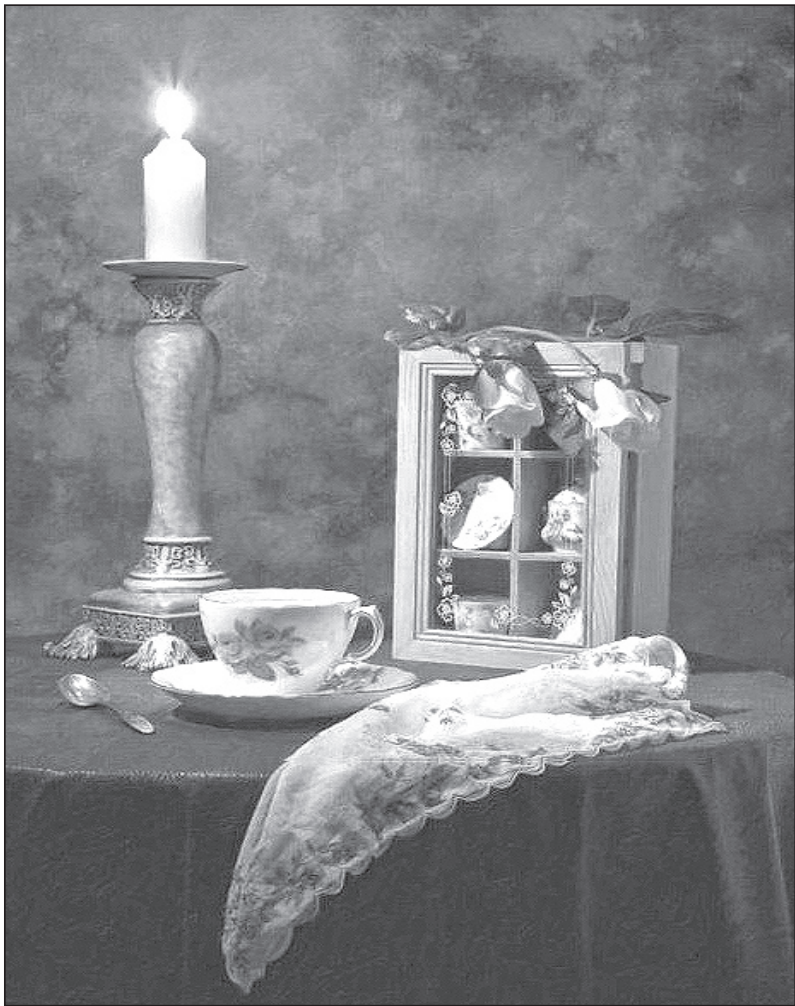


سهیلا سرش را آرام از لای در تو آورد، مثل گربه و به جای میو میو گفت: -بانو کارت داره عاطفه! یک هو دلم هری ریخت.به سهیلا گفتم: -می رم ببینم چه کارم دارند. گربه راهش را کشید و رفت. باران می بارید. باران که می بارد خانه میرزا طور

قسمت نهم

لای سری داستان های «شهر کوچک»

# آرزوهایت را اروزان فروش!



دیگری می شود. بوی برگ های شمعدانی و خاک خیس باغچه های حیاط پشتی و جلویی دیوانه می کند آدم را. انگار بوی تن مادر باشد یا عطر قلیان پدر. انگار صدای شرشر باران نباشد و زم زم های عاشقانه باشد. نزدیک امتحان ها بود و من داشتم درس می خواندم. کتاب ها را همان طور وسط اتاق رها کردم و راه افتادم طرف اتاق بانو. یعنی چه کارم دارد؟ دلم شور می زد. مطمئن بودم که پای خاله یا همچنین چیزی وسط است. اگر همه چیز را گردن من بیناندازد چه؟ احساس آدم غاصبی

نسیرین گفته بود که بیفایده است و فقط کسی می تواند روی میرزا تاثیر بگذارد که از این خانه نباشد. بیرون از حصارهای سیمانی این خانه... این خانه که از بیرون این همه زیبا و باشکوه است با انبوه عشقه های سبزی که از دیوارهایش بالا رفته. با آرامشی که هیچ چیز، حتی زورگویی های میرزا هم آن را به هم نمی زند... با این همه باورم نمی شد که این دوزن، بلور و سلطان انقدر هم که به نظر می آمد، ناتوان باشند. حتما قدرتی داشتند که نمی خواستند بیهوده و بی جا خرجش کنند.

دیگر تردید نداشتم که این قدرت در اتحاد عجیب آنها و در محبت ناپیدا، ولی عمیق شان بود. مادر می گفت تو چه می دانی از این محبت...؟ راست می گفت مادر. من چیزی نمی دانستم. هیچ چیز، از چیزی را که وجود داشت نمی دانستم. جز موجودیتش را. بانو توی اتاقش منتظر من بود. از روزی که برای اولین بار در لحظه ورودم به این خانه او را در اتاق مهمان خانه دیده بودم، دو -سه ماهی می گذشت. به مخده بزرگی تکیه داده بود و خواست که منم بنشینم و راحت باشم. اتاقش بوی آشنایی می داد. بوی هزارتا جو شانده سحرآمیز! فکر کردم یعنی ممکن است چیزی بر درد این انگشت ها و استخوان هایی که از آرتروز کج شده اند، تاثیر کند؟ انگار فکرم را خوانده بود که گفت:

-می بینی؟ چهل و هشت سال زندگی توی خانه میرزا، چیزی از من باقی نگذاشته دختر!

صدایش سرد و سخت بود. انگار روی دری آهنی سمباده بکشند. فکر کردم می خواهد درباره خاله مینا حرف بزند. دلخور است. انتظار نداشسته. انتظار داشته خاله چهل سالگی و بی شوهری و بی ارث و میراثی اش را نادیده بگیرد و چشم از طمع باغ گردوی میرزا بردارد و دلش برای زن های میرزا بسوزد! ولی خاله هم انگار فهمیده بود که کار خودش و این زن ها از این حرف ها گذشته.

-نه تا دختر بزرگ کردن و به سرانجام رساندن، شامه هر زنی راتیز می کند دختر جان! خیلی تیزتر از زمانی که تا بو بکشم و بفهمم دارد چه اتفاقی تو زندگیم می افتد، پای زنی دیگر باز شد تو خانه ام. خانه من شد، خانه امان! بچه ها یمان. شوهر مان!

ساکت شد. گردنش را کمی جلو آورد. لب های پیرش جمع شد و انگار غنچه شد و باز صاف شد. نفهمیدم چرا. داشت به چیزی فکر می کرد. انگار می خواست چیزی بگوید که... گردنش را عقب کشید و گفت:

-آن وقت چیز بدتری فهمیدم! این که اگر پای دشمنی و کینه را در زندگی ام قلم نکنم، قافیه را باخته ام. مصلحت زندگی من و خاتون با وضعی که پیش آمده بود و هر کدام هم به نوعی مقصر بودیم در دشمنی نبود، در صلح و صفا بود. حالا هم که پای زنی دیگر وسط کشیده شده، همین طور! دشمنی، فقط ریشه خودمان را می سوزاند.

گیج و منگ کلمه ها و برق نگاه های بانو بودم. باز هم تسلیم. باز هم... از خاله مینا متنفر شدم. به اندازه همه عشقی که به او داشتم، در آن لحظه بخصوص از او بیزار شدم. بانو پرسید:

-می فهمی چه می گویم؟ نمی فهمیدم. هیچ نمی فهمیدم. آن وقت برای فهمیدن این چیز ها خیلی خام بودم. چه می دانستم بانو دارد از چه حرف می زند. از دشمنی زنانه ای که ریشه زندگی اش را می سوزاند؟! جنگی که غلبه کردن در آن، هیچ افتخاری نبود. بانو داشت برای تسلیم شدن در برابر سرنوشت، برهان می آورد؟ برای من؟ چرا؟...گفت:

- معلوم است که تو نمی فهمی دختر جان. نباید هم بفهمی. هنوز زود است.

اصلا چرا باید مغز تو را با این چیزهای گندیده پر کنم؟

هنوز گیج و منگ بودم. زل زده بودم توی چشم های آب مرواریدی زنی که به اندازه سه بار زندگی کردن من، زیسته بود. مردمک هایش توی سفیدی ها و سرخی های کهنه، می لرزید. شاید به یک تلنگر اشکش سرازیر می شد، اگر فقط چند سال جوان تر بود. اگر هنوز بهانه و رمقی داشت برای افسوس خوردن و گریستن. گفت:

-ولی تو آرزوهایت را ارزان نفروش، دختر! برای آن ها بجنگ. برای رسیدن به آن ها بجنگ و به کمتر از چیزی که می خواهی راضی نشو!

از چه می گفت؟ فکر کردم حتما می داند در قلب من چه می گذرد؟ حتما می داند برای اولین بار در زندگیم احساسی را تجربه کرده ام که خیال می کنم عشق است. یعنی بویی از احساسم به آرمین برده بود؟ یعنی توی چشم هایم خوانده بود که چیزی دارد درونم تغییر می کند و دارم علیه خیلی چیزها می جنگم؟ اصلا چرا این ها را به من می گفت؟ زل زدم توی چشم هایش گفتم:

-بانو معنی حرف های شمار انمی فهمم.

من خطایی کرده ام؟

لبخند زد. گفت:

- خطای تو این است که جوانی و خام. وقتی مادر شدی، می فهمی چرا این چیزها را که به دخترهایم هم گفته ام، به تو می گویم. توالیته حالا هیچ کدام از حرف های مرا به گوش نمی گیری. هنوز سرت پر باد است و خیال می کنی می توانی دنیا را سر انگشت هایت بچرخانی. تو فکر می کنی این تو هستی که دنیا را می سازی و نمی دانی که دنیا خیلی بی رحم تر از این حرف هاست و تو را چنان به بازی می گیرد که تا سرت محکم به سنگ نخورد، نمی فهمی!

و ساکت شد.

به مخده تکیه داد و نگاهش را به سقف دوخت. جایی میان ضربی های گل گلی. بعد گفت:

- پانزده سالم بود که زن میرزا شدم. از عشق چیزی نمی فهمیدم جز هول و هراس خوش آیندی که حضور میرزا در وجودم ایجاد می کرد. فکر می کردم عشق یعنی همین. همین که با کسی زیر یک سقف بروی و همه چیزت را به وجودش گره بزنی. آنقدر که خودت را فراموش کنی. از زنانگی همین را فهمیدم که باید همه چیز برای آسایش مرد فراهم باشد. هنوز چیزی را نخواست، جلو رویش باشد. فکر می کردم زن بودن یعنی این که بدانی چه میلی در دل مردت است و دوست دارد چه بکنی! دو سه سال اول، بچه هایم یکی یکی به دنیا نیامده می مردند. مادرت می داند. همان وقت ها بود که خاله خان باجی های فامیل برای میرزا نسخه پیچیدند که باید در فکر زن دوم باشد و هنوز میرزا به صرافت نیفتاده خودشان دست به کار شدند. بلور که آمد، فکر کردم باید حریف را از میدان به در کنم. هنوز بچه بودم و نمی فهمیدم او هم یک زن است مثل خودم. بردن یا باختن توی این جنگ هیچ افتخار یا سرافکندگی ندارد. مثل چوب دو سر طلا! با هم دوست شدیم. هر دو حامله

شدیم. اول هم من. خندید.

- نسیرین و پوری با هم به دنیا آمدند. بعد هم مریم و فرخنده و بعد هم مهتاب و عدرا و رقیه. عدرا و رقیه دو قلو بودند و وقتی آن سال، سه تا دختر یک دفعه به جمع بچه های خانه اضافه شد، حرف و حدیث های تازه ای شروع شد. همان خاله خان باجی ها چو انداختند که این دوتا زن، دخترا هستند و آن وقت خود میرزا به صرافت تجدید فراش افتاد.

بانو ساکت شد. سرش که به بالای مخده تکیه داده بود، چرخید طرف من.

-بقیه اش را دیگر خودت می دانی، دختر جان.

به صدای باران گوش می دادم و از جایم تکان نمی خوردم. مطمئن بودم هنوز هم همه حرف هایش را نزده. چیزی ته نگاهش مانده بود؛ ناگفته. کمی بعد زبان باز کرد. گفت:

-این ها را گفتم که بدانی وقتی می گویم عشق همه چیز نیست یعنی چی؟

فکر کردم بانو دست دلم را خوانده. اما نمی دانستم چطوری؟ گفت:

- یک چیز دیگر،... به خاطر مینا، خجالت نکش! هیچ وقت به خاطر چیزی که دست تو نیست، شرمنده نباش. و گر نه باید همه عمرت شرمنده باشی. این ها را گفتم که بدانی میرزا چند سال پیش می خواست این کار را بکند که پدر بزرگ نگذاشت. حالا هم چیزی عوض نشده.

گفتم:

- چرا اجازه می دهید میرزا هر کاری دلش می خواهد بکند؟

-چون توی دنیا خیلی چیزها، سر جای خودش نیست. این هم روی آن چیزها. چون دخترها باید درس بخوانند. باید پشتشان به این خانه گرم باشد. میرزا چیزی را از ما دریغ نمی کند...

از حرف های بانو سردر نمی آوردم. فقط مطمئن بودم که هیچ وقت نمی توانم چیزی را که بانو می گوید، قبول کنم. دست دادن آزادی به قیمت داشتن آرامش؟ یعنی چه؟ بی اختیار به ستار و آرمین فکر کردم. به سوالی که میترا پرسیده بود: این که عشق واقعا چیست؟ شاید چیزی که بانو می خواست بگوید همین بود. این که عشق دست و پای آدم را یک جورهایی می بندد. چیزی را می دهد و چیزهایی را می گیرد. حال خوبی نداشتم. دلم می خواست به اتاقم برگردم و از شر آن افکار عجیب و بوهای غریب فرار کنم. بانو فهمید انگار که گفت:

- می توانی برگردی به اتاق.

بلند که شدم گفتم:

- شنیدم می خواهی برگردی خوانسار؟

- خوانسار که نمی شود. باید به دانشگاهی نزدیک تر منتقل شوم.

- کار خوبی می کنی! نه این که برای بودن یابوندت توی این خانه بگویم. برای خودت می گویم. تاوان زندگی کردن در این شهر زیاد است. نگاهش کردم. قطره های باران تق تق روی برزنت های نرده های بهار خواب صدا می داد.

ادامه دارد....

## ...گشت وگذار

### غار امجک



اگر اهل غارنوردی حرفه ای هستید و تا به حال غار امجک را از نزدیک ندیده اید، توصیه می کنیم سری به ارتفاعات استان مرکزی بزنید و گشت و گذار در این غار دشوار را امتحان کنید. غار امجک در فاصله ۶۳ کیلومتری شمال غربی تفرش قرار دارد. جایی در نزدیکی دره سلطان امجک که به دلیل دشواری مسیر و سختی دسترسی تا به حال بکر و دست نخورده باقی مانده است. در زیر کوه امجک چشمه ای جاری است که از سقف آهکی غار چکه می کند.

ایمن چکه هادر گذر زمان دو قندیل بزرگ را به وجود آورده اند که از سقف آویزان است و مردم محلی به همین دلیل نام این غار را امجک گذاشته اند. ورودی غار دیواره ای به طول ۱۲ متر دارد که برای ورود به آن باید ابزارهای حرفه ای غارنوردی را همراه داشته باشید. اما از این ورودی به بعد، بومیان محل نردبانی ۱۰متری ساخته اند که می تواند در عبور و مرور به شما کمک کند. بهترین راه برای رسیدن به کوه امجک سفر به روستای احمدآباد در شمال غرب تفرش است و از آنجا به بعد، بومیان منطقه راهنمای خوبی برای شما خواهند بود.

## ...لای شهر

### یک روز در توچال



این روزها اگر سری به فرهنگسراها، خانه های فرهنگ یا کتابخانه های محله تان بزنید می توانید در یک تور داخل شهری شرکت کنید که به رایگان شمارا تا توچال و ایستگاه پنجم تله کابین می برد و بر می گرداند.

در این تورها که به همت سازمان فرهنگی هنری شهرداری برگزار می شوند، ده ها برنامه تفریحی و ورزشی در قالب فرهنگسرای آسمان تدارک دیده شده که می توانید از آنها استفاده کنید. از مشاوره های خانوادگی و مذهبی گرفته تا غرفه های نجوم، مسابقات کودکان، ساخت روبات، هنرهای دستی، هوانوردی، آموزش های ورزشی و...

در واقع در ایستگاه اول و پنجم توچال دو غرفه هایی تاسیس شده که این امکانات را در چهار روز پایانی هفته در اختیار شما قرار می دهند. همچنین در این جشنواره فرهنگی و ورزشی، هر شب از ساعت ۹ تا ۱۲ جشنی برپا می شود که در آن جنگ شادی، موسیقی زنده، مسابقه و ... با حضور هنرمندان، ورزشکاران و چهره های محبوب مردم اجرا می شود.

## ...کتابی

### لب بر تیغ



اگر دوست دارید گرمای نفس گیر این روزها را در خانه با یک رمان کوتاه جذاب بگذرانید، تازه ترین اثر حسین سنایور بهترین گزینه ای است که می توانیم به شما پیشنهاد کنیم. داستانی خشن، متفاوت و تاثیر گذار. حسین سنایور در این رمان

که بعد از چهار سال انتظار، چاپ اول آن را چندی پیش روانه بازار کرد، به علاقه یک فرد حاشیه نشین و خلافتکار به دختر یک خانواده ثروتمند پرداخته است. لب بر تیغ روایت پایان آدم هاست. پایان نسل هایی که نمی پذیرند تمام شده اند. داستان این کتاب روایت ساده ای از یک طرح شیطانی برای از بین بردن برخی مدارک است و ماجرای یک عشق و وارد شدن عاشقی سرکش و جاهل به ماجرا. اما حرف اصلی در این روایت نیست.

سنایور با طرح این داستان و مجموعه ای اتفاقات خشن و خون آلود «لب بر تیغ» حرفی برای گفتن دارد که باید آن را از لابه لای ماجرا بیرون کشید. این کتاب ۱۶۴ صفحه ای را نشر چشمه منتشر کرده و شما می توانید آن را از کتاب فروشی های شهر به قیمت چهار هزار تومان تهیه کنید.



## ... آشپزی شیرین

### کیک میوه تابستانی

● مواد لازم:

آرد	۲۰۰ گرم
بکینگ پودر	۲/۱ قاشق چایخوری
نمک	۲/۱ قاشق چایخوری
شکر	۱۰۰ گرم
کره	۸۰ گرم
تخم مرغ	۲ عدد
رنده پوست پرتقال	۱ قاشق چایخوری
وانیل	۱ قاشق چایخوری
شکر قهوه ای	۱ قاشق غذاخوری
میوه های دلخواه ریز شده	یک و نیم پیمانه

● طرز تهیه:



شکر و کره را با همزن به مدت ۳ تا ۵ دقیقه خوب بزنید تا کرم رنگ شود. تخم مرغ ها را دانه دانه به مایه کیک اضافه کرده و هم بزنید. سپس رنده پوست پرتقال، وانیل، شکر قهوه ای را نیز به مایه اضافه کرده و به هم

زدن ادامه دهید. داخل ظرف دیگری، آرد، بکینگ پودر و نمک را مخلوط کرده و الک کنید. سپس این مخلوط را کم کم به مایه کیک اضافه کرده و هم بزنید. اگر مقدار آرد کم بود، می توانید تا ۵۰ گرم دیگر نیز اضافه کنید. بافت خمیر باید کمی شل تر از خمیر نان باشد، ولی در انتها خمیر چسبناکی خواهید داشت.

اکنون دستهای خود را کمی چرب کرده و خمیر را به دو قسمت تقسیم کنید و داخل کاغذ روغنی قرار داده، صاف کرده و به مدت ۱۵ دقیقه خمیر ها را داخل فریزر قرار دهید.

در این حین، فر را با درجه حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد روشن کنید تا گرم شود، سپس میوه ها را به شکل مکعبی خرد کنید، قالب کیک را چرب کرده و کمی آرد درون آن بپاشید.

خمیر را از داخل فریزر در آورده و یک لایه خمیر ته قالب باز کنید. میوه های خرد شده را روی خمیر بریزید و قسمت دوم خمیر را به شکل گلوله های کوچک به اندازه گردو در آورده و با فاصله، روی میوه ها به صورت پراکنده قرار دهید. کیک را داخل فر بادمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۴۰ دقیقه بپزید. ۵ دقیقه مانده به انتهای پخت، کیک را از داخل فر در آورید و یک عدد زرده تخم مرغ را که قبلا با چنگال زده اید، به وسیله برس روی کیک بمالید و دوباره برای ۵ دقیقه دیگر به داخل فر منتقل کرده و گریل را روشن کنید تا روی کیک کاملا طلایی شود.



هر کدام ۱ قاشق سوپ خوری) - تخم گشنیز آسیاب کرده و پودر کاری (از هر کدام ۲ قاشق چایخوری) - سرکه فرمز نصف استکان

● طرز تهیه:

ابتدا تمام مواد خشک را با هم مخلوط کنید. روغن و سرکه را جداگانه با هم مخلوط کنید و کم کم به مخلوط بالا اضافه کنید و هم بزنید تا به صورت پوره رقیقی در آید. سپس کاری یکی از مواد پر مصرف در طبخای هندی است. در صورت در دسترس نبودن مواد لازم، می توانید سس کاری آماده را از فروشگاه های معتبر مواد غذایی تهیه کنید.

توجه داشته باشید که زمان پخت گوشت بیشتر خواهد شد. اگر شیر نارگیل در دسترس ندارید میتوانید از ۱ استکان شیر معمولی حل شده در یک لیوان آب جوش استفاده کنید. سس کاری به اندازه کافی طعم دار است و نیازی به اضافه کردن نمک نیست ولی اگر هنگام سرو خوراک احساس کردید نیاز به اضافه کردن نمک است، به مقدار لازم نمک روی خوراک بپاشید.

● سس کاری تند/مواد لازم:

روغن مایع، نمک، فلفل قرمز، فلفل سیاه، زردچوبه، زیره سبز آسیاب شده، پودر زنجبیل، هل کوبیده شده، دارچین (از

## ... پیشنه های سر آشپز

● مریم محمدی

### خوراک بره با سس کاری

این خوراک یکی از ساده ترین غذاهای هندی است، آشپزخانه هند به دلیل تجانسسی که با فرهنگ و ذائقه ایرانی دارد، از مدت ها پیش مورد توجه ایرانیان قرار گرفته است.

● مواد لازم برای ۴ نفر:

گوشت بره	۸۰۰ گرم
گوچه فرنگی	۶ - ۸ عدد (پوره شده)
سیب زمینی	۲ عدد متوسط
پیاز	۲ عدد متوسط
کدو سبز	۱ عدد متوسط
فلفل سبز قلمی	۵ - ۶ عدد
شیر نارگیل	۱ لیوان
سس کاری	تند نصف استکان
گشنیز تازه	نصف استکان (ساطوری شده)

● طرز تهیه:

گوشت بره را به صورت ورقه ای خرد کرده و با مقداری روغن تفت دهید. بعد از اینکه رنگ گوشت تغییر کرد، گوشت ها را از داخل قابلمه خارج کرده و سپس پیاز را خرد کرده و همراه با سس کاری در تابه سرخ کنید تا پیاز کمی سبک شود و بعد پوره گوچه فرنگی را اضافه کنید. گوشت ها را نیز اضافه کنید، حرارت را کمی بالا ببرید تا آب گوچه بجوشد بعد حرارت را ملایم کنید و بگذارید به مدت یک ساعت با حرارت ملایم و درب بسته بپزد.

پس از گذشت یک ساعت از زمان پخت گوشت، سیب زمینی و کدو را پوست گرفته و به شکل مکعبی خرد کنید و هر کدام را جداگانه سرخ کنید و بعد به قابلمه بیفزایید. در صورت نیاز مقداری آب جوش داخل خوراک بریزید، بگذارید به مدت ۱۵ دقیقه با درب باز و حرارت ملایم خوراک ریز جوش بزند تا سیب زمینی و کدو نرم شوند. شیر نارگیل، گشنیز و فلفل سبز را در این مرحله به مخلوط اضافه کنید و آن را هم بزنید. بعد از ۳۰ دقیقه خوراک آماده سرواست.

این غذا را با برنج نیز می توان سرو کرد. در صورت در دسترس نبودن گوشت گردن بره، میتوانید از گوشت خورشی معمولی (ترجیحا گوسفندی) استفاده کنید. در این صورت

## ... دکوراسیون

### چیدمان کمد ها

روش چیدن وسایل داخل کمد دیواری، به خصوص در فضاهای محدود دارای اهمیت ویژه ای است. در ذیل روش های مختلفی را جهت استفاده بهینه معرفی می کنیم. \* با طبقه بندی کردن کمد دیواری های یک در، حداکثر استفاده را از فضا ببرید تا جای کافی برای قرار دادن تی شرت، شلوار لی و ژاکت های تا شده داشته باشید. همچنین با استفاده از جعبه و سبد کلیه وسایل ریز را سر و سامان دهید. ایجاد قفسه داخل کمد باعث خواهد شد از یک فضای کوچک بیشترین بهره را ببریم. ایجاد فضایی نظم پذیر که می تواند چندین تکه لباس، شلوار و پلیور را در خود جای دهد. همچنین از جعبه هایی مناسب و سبدهای حصیری برای قرار دادن لباس های زیر استفاده کنید.

\* به کمک گیره های چسبی، از هر سانتی متر دیوار استفاده کنید. با این وسیله ارزان از له شدن وسایل سبک مانند کلاه جلوگیری می کنید و می توانید روسری و کمر بندها را روی آن آویزان کنید. یک جفت قالب کمک می کند به جا دادن یک سری از وسایل در دیواری باریکی و بلند. استفاده راحت و ارزان از این قلاب ها به طور معجزه آسایی اقلام را از له شدن و چلانده شدن محافظت میکند. پشت لباس های آویزان، ته کمد (در جایی از کمد که بلا استفاده است) یک جا لباسی با قلاب های چفت دار می توانید نصب کنید تا محلی برای آویزان کردن کمر بندها و شال ها باشد.

\* با پایان یافتن زمستان، آویزان بودن ژاکت و لباس های زمستانی جای زیادی از کمد شما را خواهند گرفت. آن ها را داخل جعبه مقوایی بزرگ بگذارید و در قفسه های بالای کمدتان قرار دهید. چکمه های زمستانی تان را تمیز کنید و به طور مناسب در کنار آنها قرار دهید تا زمانی که دوباره به آنها نیاز داشته باشید، با تمیز کردن و برداشتن چکمه ها، جا



را برای صندل و لباس های تابستانی باز کنید. بعد از فصل تابستان میتوانید لباسها و کفش های تابستانی تان را به همین صورت جمع کنید.

\* درب کمدتان را باز کنید و در فاصله ۲ متری جلوی آن قدم بزنید و وسایل و لباس های داخل آن را نگاه کنید و از خود سوال کنید: آیا این لباس مناسب است؟ آیا آن را می پوشم؟ آیا ظاهر خوبی دارد؟ - در صورتی که جواب شما به هر یک از این سوالات منفی است، بدون هیچ درنگی از دست آن ها که مطمئنا لباس های اضافی و بدون استفاده هستند، راحت شوید.

\* با حذف در یکی از طبقه های کمد شخصی تان آن را به حالت روباز تغییر دهید و یک آئینه کوچک را به دیوار تکیه دهید و یک سری از وسایل و یادگاری های تان را مقابل



آن بگذارید. همچنین این مکان بهترین جا برای نگه داشتن عطر ها و ادکلن های تان می باشد. برای اینکه کمد ها معمولا تاریک و سرد هستند و شما می توانید وقتی لباس می پوشید به راحتی از آن استفاده کنید. اگر در اتاق ها جای کافی برای ساخت کمد دیواری ندارید، از هر فضای باریک ممکن برای قرار دادن وسایل استفاده کنید. یک کمد باریک در گوشه ای از دیوار قسمت ورودی، جای مناسبی برای آویختن کیف و کفش می تواند باشد.

\* اگر تی شرت ها، ژاکت ها و لباس ها را خیلی فشرده داخل کمد قرار داده اید و در دسترسی به آن ها دچار مشکل هستید، با یک ابتکار فضای مناسبی برای آویختن شلوار ها خواهید داشت. با استفاده از این میله های چوبی قابل چرخش، به راحتی امکان آویختن و دسترسی به ۱۰ شلوار فراهم می شود.

\* لباس ها را طوری داخل دراور بچینید که به راحتی امکان برداشتن آن ها را داشته باشید. می توانید آن ها را با سبد های پارچه ای از هم تفکیک کنید. در عرض کشو یک سبد پارچه ای متحرک تعبیه کنید و جوراب ها و لباس های کوچک را داخل آن قرار دهید. با گذاشتن وسایل و لباس های ریز داخل جعبه ها از آن ها در برابر گرد و غبار محافظت خواهید کرد. کشو ها می تواند جایی برای جوراب های جفت شده باشد تا بدون هیچ تلاشی بشود آن ها را پیدا کرد. \* می توانید قسمتی از کمد را برای لباس های بلند و جایی دیگر برای لباس های کوتاه مثل پیراهن مردانه، دامن، ژاکت در نظر گرفت. و به هر طریق از هر ترفند مفید برای نظم و نظافت داخل کمد ها می توان بهره برد تا در هنگام نیاز به راحتی مورد استفاده قرار گیرند.

## ... آشپزی خانگی رژیمی

### سوپ کدو

● مواد لازم برای ۴ نفر:

آب مرغ	۲ لیتر
کدو سبز قلمی	۵ عدد متوسط
تره فرنگی	۲ عدد متوسط
هویج	۲ عدد متوسط
خامه	۳/۴ لیوان
جوز هندی	۱ قاشق چایخوری
نمک فلفل	به مقدار لازم

● طرز تهیه:



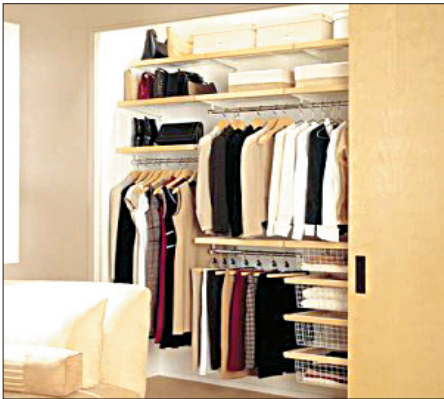
آب مرغ صاف شده را روی حرارت ملایم بگذارید تا گرم شود. کدو و تره فرنگی را به صورت حلقه ای خرد کنید و با مقداری روغن، روی حرارت متوسط تفت دهید تا کمی نرم شوند و بعد به آب مرغ اضافه کنید.

(اندازه آب مرغ در این مرحله باید به قدری باشد که روی سبزیجات را کاملا بپوشاند) کمی حرارت را بالا ببرید تا آب مرغ بجوشد، بعد درب قابلمه را ببندید، حرارت را روی شعله متوسط تنظیم کنید و ۱۵ دقیقه زمان پخت برای این مرحله در نظر بگیرید. بعد از ۱۵ دقیقه سوپ را صاف کنید، سبزیجات را پوره کنید (به وسیله گوشتکوب برقی یا دستی) و دوباره داخل قابلمه سوپ برگردانید. حرارت زیر سوپ را روی شعله ملایم تنظیم کنید و مواد را هم بزنید تا خوب مخلوط شوند. هویج را ریز رنده کنید و در این مرحله به سوپ بیفزایید. بعد از ۱۰ دقیقه خامه را به سوپ اضافه کنید و مواد را هم بزنید. در ۵ دقیقه آخر طبخ، نمک و فلفل و جوز هندی را به مقدار دلخواه به سوپ بیفزایید و سوپ را در ظرف مورد نظر سرو کنید.

● نکته:

به طور معمول در داخل و برای تزئین این سوپ از خامه استفاده میشود. توجه داشته باشید که بعد از اضافه کردن خامه، مرتب سوپ را به آرامی هم بزنید و حرارت زیر ظرف کاملا ملایم باشد تا خامه در اصطلاح بترد.

جوز هندی یک نوع ادویه بسیار معطر و خوش طعم است که در اکثر عطاری ها قابل دسترسی است.





### چاقی فرزندان را پیش بینی کنید

آیا شما هم نگران چاق شدن فرزندان هستید و به دنبال روشی برای پیشگیری از آن می گردید؟ محققان به تازگی اعلام کرده‌اند بهتر است خانه خود را در برابر چاقی ایمن کنید؟ می‌پرسید چگونه؟ خیلی ساده است، الگو باشید. اغلب والدین می‌دانند که فرزندان آینه رفتار خودشان هستند اما پذیرفتن اینکه مشکلات کودک به خودمان بر می‌گردد کار دشواری است. محققان استرالیایی به تازگی اعلام کرده‌اند شانس چاق شدن کودکان به رفتار والدین در خانواده و محیط خانه بستگی دارد. در ضمن این محققان به والدین توصیه‌هایی کرده‌اند که بتوانند با ایجاد خانواده‌ای مصون در برابر چاقی به فرزندان کمک کنند. آنها ارتباط عوامل چاق کننده موجود در خانه مانند غذاهای آماده یا به اصطلاح فست فود و در دسترس بودن نوشابه در خانه را با عادات غذایی کودکان از جمله تماشای تلویزیون و فعالیت بدنی آنها را بررسی کردند. نتایج این بررسی که در مجله اطفال منتشر شده نشان داده کودکانی که عادات سالم غذایی دارند یعنی کمتر غذاهای آماده و نوشابه می‌خورند و کمتر تلویزیون می‌بینند و بیشتر فعالیت بدنی دارند، کمتر چاق می‌شوند. جالب است بدانید این کودکان معمولاً در خانواده‌هایی با زندگی می‌کردند که:

– والدین کنترل جدی بر مصرف نوشابه و قوانینی برای تماشای تلویزیون آنها داشتند.

– والدین به همراه فرزندانشان در فعالیتهای بدنی و ورزشی شرکت می‌کردند

– خوردن صبحانه در خانواده مرسوم بود

– در کنار غذا به جای نوشابه‌های شیرین، آب استفاده می‌شد.

در عوض کودکان چاق در خانواده‌هایی زندگی می‌کردند که:

– نوشابه در منزل در دسترس کودکان قرار داشت

– در اتاق کودک تلویزیون مجزایی وجود داشت

– غذای خانواده اغلب از غذاهای آماده و فست فود تهیه می‌شد

– شام معمولاً در هنگام تماشای تلویزیون صرف می‌شد

– فواصل کمتر از ۱/۵ کیلومتر اغلب با وسیله نقلیه طی می‌شد

حالا دیگر خودتان می‌توانید با تشخیص اینکه خانواده و منزل شما از کدام دسته است، پیش بینی کنید که فرزندان در آینده چاق خواهد شد یا نه؟

### ماساژ، کمردردتان را تسکین می‌دهد

کمردرد یکی از مشکلات شایع است که وقتی طولانی می‌شود بسیار آزار دهنده است. ۸۰ درصد بزرگسالان در طول عمر خود این درد را تجربه می‌کنند. با وجود درمان دارویی و تریقی و حتی گاهی جراحی باز هم ممکن است کمردرد باقی بماند و آن وقت است که مانند محققان به فکر می‌افتید از روشهای دیگری هم برای تسکین کمرتان استفاده کنید. بررسیهای تازه نشان داده که ماساژ درمانی هم می‌تواند به تسکین کمردرد کمک کند.

آنها با دو نوع ماساژ کل بدن و ماساژی که بیشتر بر روی عضلات خاصی در نواحی کمر و لگن متمرکز است، بررسی خود را انجام دادند. این محققان می‌گویند نوع ماساژ خیلی مهم نبوده و هر دو روش ماساژ تاثیر یکسانی در کم کردن درد داشته است. جالب است بدانید محققان اعلام کرده‌اند این میزان کاهش درد کمی بیش از تاثیری بوده که داروهای مسکن غیر استروئیدی مانند ایبوپروفن بر کمردرد دارند. با این حال هنوز هم متخصصان تاکید می‌کنند که ماساژ یک روش درمانی برای همه نیست و ممکن است برای گروهی از افراد که کمردردهای مزمنی دارند، در کنار روش‌های دیگر مفید واقع شود. علاوه بر این متخصصان به کسانی که با



کمردرد در گیر هستند توصیه می‌کنند ورزشهای مخصوص برای تقویت عضلات کمر را از یاد نبرند و در کنار این ورزشها ماساژ درمانی هم به امتحانش می‌ارزد!

### کم کردن قند خون به سادگی آب خوردن

بر اساس آمار مرکز کنترل و پیشگیری از بیماریها آمار دیابت نوع ۲، روز به روز در حال بالا رفتن است. اگر دیابتی باشید می‌دانید که یکی از مشکلات این گروه از افراد بالا رفتن ناگهانی قند خون و به اصطلاح پزشکی هایپر گلیسمی است که گاهی به علت خوردن غذای بیشتر و استفاده نکردن یا در دسترس نبودن انسولین کافی برایشان پیش می‌آید. برای پیشگیری از این حالت لازم است مبتلایان به دیابت غذای متناسب با میزان انسولینی که برایشان تجویز شده مصرف کنند و نه بیشتر از حد معمول. جالب است بدانید محققان فرانسوی می‌گویند نوشیدن روزانه ۴ تا ۸ اونس لیوان آب که تقریباً حدود ۱۲۰ تا ۲۴۰ گرم آب می‌شود هم می‌تواند جلوی بالا رفتن قند خون دیابتی‌ها را بگیرد. البته هر چه آبی که در روز می‌خورید بیشتر می‌شود احتمال اینکه حمله‌هایپر گلیسمی به شما دست بدهد کمتر است. این بررسی که نتایجش در همایش سالانه انجمن دیابت آمریکا منتشر شده، دلیل دیگری است برای اینکه آب بیشتری در طول روز بنوشید. لازم است بدانید این آب خوردن تنها برای دیابتی‌ها مفید نیست، بلکه این فایده شامل پره دیابتی‌ها و افراد عادی هم می‌شود. بسیاری از افراد، پره دیابتیک هستند؛ یعنی مستعد ابتلا به دیابت بوده و هورمون انسولین در بدن آنها پاسخگوی نیاز سلولها نیست، به همین علت قند خونشان، بخصوص پس از خوردن مواد قندی تا حد کمی بالا می‌رود. با این حال هنوز در حدی نیست که تشخیص دیابت برای آنها مسجل شود.

### قرمزی چشم بعد از شنا در استخر

روزهای گرم فصل تابستان زمان استخر رفتن و شنا کردن است. هر چند شنا از جمله ورزش‌هایی نیست که آسیب‌های چشمی یکی از خطرات آنها به حساب بیاید (مثل فوتبال، تنیس، بیس بال، ...) ولی قرمزی و سوزش چشم بعد از شنا کردن به ویژه در استخر یکی از مسائلی است که بسیاری با آن مواجه‌اند. ولی آیا باید نگران این مسئله بود؟ خیر. قرمزی پس از شنا در استخر سبب آسیب درازمدت نمی‌شود.

کلر که برای ضد عفونی کردن و از بین بردن باکتری‌ها به آب استخر اضافه می‌شود به خودی خود مشکل ساز نیست. مشکل زمانی رخ می‌دهد که کلر در مجاورت نیتروژن یا آمونیاک موجود در آب قرار می‌گیرد و از ترکیب این‌ها کلرامین تشکیل می‌شود. در حقیقت علت اصلی قرمزی و چشم کلرامین است. عروق سطحی روی سفیدی چشم بر اثر تماس با کلرامین ملتهب شده و چشم قرمز می‌شود. کلرامین همچنین لایه موقتی روی قرنیه ایجاد می‌کند که

### چرا آفتاب سوختگی دردناک است؟

اگر شما هم آفتاب سوختگی را تجربه کرده باشید می‌دانید که تحملش خیلی مشکل است. درد و سوزش پوست در این حالت به قدری است که حتی نمی‌توان یک لباس نازک را روی پوست تحمل کرد. محققان کالج کینگ در لندن به تازگی علت این همه درد و سوزش را پیدا کرده‌اند. آنها می‌گویند اشعه ماورای بنفش از نوع ب پروتئین خاصی در بدن به نام CXCL۵ از گروه کموکین‌ها را مورد هدف قرار می‌دهد. این پروتئین در حساسیت به درد نقش دارد. قرار گرفتن بیش از حد پوست در برابر آفتاب باعث ظهور بیش از حد این پروتئین و در نتیجه درد و التهاب پوست می‌شود. جالب است بدانید محققان با خنثی کردن این آنتی بادی توانسته‌اند حساسیت به درد در اثر آفتاب سوختگی را کم کنند و امیدوارند بتوانند از این روش برای کم کردن درد و التهاب در سایر بیماریهای دردناک التهابی مانند درد مفاصل هم استفاده کنند.

### دردسر پشت میز نشینی

اگر شما هم مجبورید هنگام کار مدتی طولانی پشت میز بنشینید، حتما لازم است از مشکلاتی که ممکن است این پشت میز نشینی برای سلامتتان ایجاد کند با خبر باشید. شاید فکر کنید پشت میز نشینی خیلی بهتر از شغل‌هایی است که در آن باید فعالیت بدنی زیادی داشته باشید، اما دست کم فایده شغل‌های پر تحرک این است که در طول روز مانند یک ورزش حسابی کالری می‌سوزانید و از شر مادر بیماریها یعنی چاقی در امان می‌مانید. اما برویم سراصل موضوع یعنی همان دردسرهای پشت میز نشینی! البته این دردسرها منحصر به نشستن پشت میز نیست و حتی رانندگان و افراد دیگری که مجبور به نشستن طولانی هستند، حتی اگر میزی جلوی دستشان نباشد، از این خطر در امان نیستند.

حتما شما هم می‌دانید که نشستن طولانی باعث چاقی می‌شود و همین مساله می‌تواند شما را مستعد بیماریهای قلبی، دیابت، بعضی از سرطانها و حتی مرگ زودرس بکند اما به تازگی محققان اعلام کرده‌اند که نشستن طولانی در یک محل می‌تواند موجب آمبولی ریه شود. آمبولی ریه در واقع از حرکت کردن لخته خون در رگ و رفتن آن به ریه ایجاد می‌شود. لازم است بدانید علامت شایع این آمبولی، تنگی نفس و افزایش تنفس و ضربان قلب است، که البته قابل درمان است ولی می‌تواند کشنده هم باشد. آمبولی ریه سومین علت مرگ در اثر بیماریهای قلب و عروق است و تقریباً به اندازه سکنه مغزی شایع است. محققان بیمارستان عمومی ماساچوست در بوستون می‌گویند زنانی که بیشتر وقتشان را در حالت نشسته می‌گذرانند، تا حرکت کنند دو برابر بیش از دیگران در معرض خطر آمبولی ریه هستند. این محققان متوجه شدند اگر به طور متوسط ۶ ساعت در روز بی حرکت بنشینید، خطر آمبولی ریه در شما از یکی دو مورد در هزار نفر به یکی دو مورد از هر ۵۰۰ نفر می‌رسد. به نظر می‌رسد بی حرکتی با کند کردن جریان خون در رگ‌های خونی باعث بالا رفتن احتمال لخته شدن خون در رگ بخصوص

رگ‌های پاشده و وقتی یک تکه از این لخته کنده شده

و در داخل رگهای خونی حرکت کند، می‌تواند از راه

جریان خون خودش را به قلب و ریه برساند و برایتان

خطر ناک باشد. جالب است بدانید در کسانی که به

علت سکنه مغزی دچار فلج اندام و در نتیجه بی تحرکی

می‌شوند هم ممکن است این مشکل پیش بیاید. در

این افراد خطر لخته شدن خون در سیاهرگ آنقدر

زیاد می‌شود، که به یک دوم می‌رسد. بعضی خانم‌ها

فکر می‌کنند پس از خوردن قرصهای ضدبارداری

خطر آمبولی ریه خیلی زیاد است، اگر چه خوردن

این قرصها و تغییرات هورمونی زنان در بارداری هم

می‌تواند احتمال لخته شدن خون در پاها را زیاد کند اما

بهتر است بدانید خطر بی تحرکی برای آمبولی، بیش از

این قرصها و تقریباً دو برابر احتمال لخته شدن خون در

دوران بارداری است.

### برنامه‌ریزی برای کم کردن وزن

خیلیی از آدم‌ها وقتی با کلی زحمت و رژیم غذایی وزن کم می‌کنند انتظار دارند که به همین شکل سالها باقی بمانند غافل از اینکه لاغر شدن و لاغر ماندن دو پروژه متفاوت است. نخندید این حرف را از خودمان در نیاورده ایم. این را محققان به تازگی اعلام کرده‌اند که تاکتیک و روش کم کردن وزن با نَگه داشتن آن در یک حد ثابت، فرق می‌کند. این بررسی که نتایجش در مجله طب پیشگیری آمریکا منتشر شده به کسانی که موفق شده‌اند وزن خود را در عرض یک سال گذشته تا ۱۰ درصد کمتر کنند توصیه می‌کند برای اینکه بتوانند یک سال یا بیشتر خود را در همین اندازه و وزن نگه دارند،

علاوه بر کم کردن میزان کالری مصرفی و محدود کردن قند در وعده‌های غذایی لازم است چند روش دیگر را هم اضافه کنند. شما هم اگر از این گروه هستید بدانید لازم است مقادیر زیادی غذاهای پروتئینی با چربی کم بخورید. در کنار این حتماً یک برنامه ورزشی منظم داشته باشید و مدام به خود یاد آوری کنید که برنامه غذایی و ورزش را با چه هدف و انگیزه‌ای شروع کرده‌اید. و چرا می‌خواهید وزن خود را در همین حد ثابت نگه دارید. البته یادتان باشد برای هر موفقیتی به خودتان جایزه بدهید، حتی اگر هنوز ۶ ماه بیشتر از کم کردن وزنتان نگذشته باشد. بهتر است بدانید کم کردن وزن قسمت ساده کاری است که شروع کرده‌اید. اما برای اینکه بتوانید این کار را ادامه دهید لازم است درباره غذادیگر مانند گذشته فکر نکنید و ارتباط شما با غذا باید تغییر کند. اگر بر این باور باشید که سالم غذا خوردن و سالم زندگی کردن یک نسخه برای تمام عمر است و این روش دارویی نیست که بعد از بهبودی، کنار گذاشته شود، آنوقت دیگر بعد از یک سال رژیم غذایی و ورزش خسته نمی‌شوید و ناگهان با رفتن به یک سفر یا مهمانی همه انگیزه و هدفتان را از یاد نمی‌برید. متخصصان معتقدند برنامه ریزی برای اینکه چه بخورید و کی بخورید مهمترین کار برای حفظ کاهش وزن است و این برنامه ریزی مانند برنامه ریزی برای کار روزانه تان تمامی ندارد.

درمان صحیح استفاده از ترکیباتی نظیر اشک مصنوعی است. اشک مصنوعی لایه‌ای روی قرنیه ایجاد کرده و به آن فرصت می‌دهد التیام یابد. مکانیسم اثر ترکیباتی که قرمزی چشم را کم می‌کنند منقبض کردن عروق خونی است و قطع این داروها سبب شدیدتر شدن مشکل خواهد شد. اگر قرمزی و سوزش چشم شدید باشد و یا به دفعات تکرار شود یک راه دیگر استفاده از عینک شنا است. اغلب تصور می‌شود قرمزی چشم ناشی از زیاد بودن کلر آب استخر است در حالی که واقعیت دقیقاً بر عکس این است و این مسئله اغلب ناشی از کم بودن کلر آب است. حتی بوی تندى که اغلب افراد تصور می‌کنند ناشی از زیاد بودن کلر است نیز به خاطر کم بودن کلر آب ایجاد می‌شود. دلیل این مسئله این است که مولکول‌های آزاد کلر با نیتروژن و آمونیاک ترکیب می‌شوند و کلرامین ایجاد می‌کنند.افزایش کلر آب علاوه بر اینکه مانع رشد باکتری‌ها در آب استخر می‌شود سبب شکسته شده پیوند های شیمیایی کلرامین و شکسته شدن مولکول‌های آن شده و مشکلات مربوطه را

کاهش می‌دهد.

در صورتی که کلر آب کم باشد احتمال عفونت چشم ناشی از وجود باکتری‌ها در آب افزایش می‌یابد. عفونت چشمی (اغلب کنژنکتیویت) معمولاً علاوه بر قرمزی و التهاب با درد و ترشح همراه است. در صورتی که قرمزی بعد از شنا در استخر از حد یک التهاب خفیف فراتر رفته و با ترشح همراه باشد بهتر است به چشم پزشک مراجعه کنید. در مجموع رعایت نکات زیر تا حدود زیادی مانع از مشکلات چشم ناشی از شنا در استخر می‌شود:

- لافاصله پس از بیرون آمدن از آب دوش بگیرید.
- دوش گرفتن سبب می‌شود کلرامین از پوست، مو و چشم شما شسته شود.
- لافاصله پس از شنا از قطره‌های اشک مصنوعی استفاده کنید.
- از عینک شنا استفاده کنید.

با همکاری مرکز تحقیقات چشم پزشکی نور



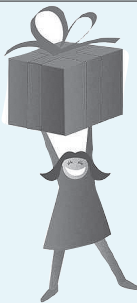
سبب التهاب، حساسیت، خشکی و قرمزی چشم می‌شود. به این وضعیت کراتیت می‌گویند.

بر خلاف بسیاری که تصور می‌کنند درمان این وضعیت استفاده از قطره‌هایی است که قرمزی چشم را کم می‌کنند،





## تازه‌خروسی



## رابطه خوب اما در خلأ

این بار شاید بار اولی بود که طی این چند مدت بعد از ازدواج مان از دیدن مادر امیر این قدر خوشحال می‌شدم. از وقتی ساعت پرواز مشخص شد و برنامه ریزی برای رفتن به فرودگاه انجام شد، خوشحالی من هم دو چندان شد. هر چند تاخیر دو، سه ساعته پرواز کمی همه ما را خسته کرد اما خب وقتی مامان از راه رسید انگار خیال من هم راحت شد. شاید در ظاهر نشان نمی‌دادم اما واقعا این دو هفته دلم برای مادر امیر تنگ شده بود و البته احساس می‌کردم بار مسؤولیتی بر دوش من است که با برگشت مامان خیالم راحت شد. این احساس دلنگنی از یک نظر برای من جالب بود. تا قبل از این تصور می‌کردم که رابطه من با پدر و مادر امیر فقط به خاطر امیر است و بس. به همین دلیل تصورم این بود که به خاطر امیر به خانه ی پدر و مادرش می‌روم و به خاطر او نگران آنها می‌شوم. اما این شاید بار اولی بود که احساس کردم نه به خاطر امیر که اصلاً به خاطر خود مادرش دلم برای او تنگ شده است و به خاطر خود پدر امیر، نگرانش بوده‌ام. انگار تازه علقه‌ای بین ما ایجاد شده است.

اما علی رغم این احساس تازه، اما انگار در دسرهایی همیشه وجود دارد که نمی‌گذارند آن طور که باید و شاید من از روابطم با بقیه لذت ببرم. طی چند روز بعد از بازگشت مادر امیر، بیشتر اوقات ما خانه ی آنها بودیم. مهمان زیاد بود و همیشه هم کارهایی برای انجام دادن. البته مادر امیر خیلی حواسش بود که من زیاد کار نکنم و زمان‌هایی را برای استراحت داشته باشم اما خب واقعیت این است که کار زیاد بود. اما مساله‌ای که دلخوری من را به دنبال داشت نه انجام کارها که چیز دیگری بود.

مادر امیر برای من سوغاتی نسبتاً زیاد آورده بود. در سفر که خاله نسرين همراه مامان بود از ماجرای سوغاتی و خریده‌ها خبر داشت و همین هم باعث شد تا خیلی زود همه از اینکه مامان برای من به صورت ویژه خرید کرده‌ها خبر شوند. اما نه حجم سوغاتی‌ها که یکی از آنها باعث شد تا دوباره ماجراهایی تازه شود. مادر امیر جدای از چیزهایی که برای خود من خریده بود، لباس بچه‌گانه‌ای نیز خریده بود. این لباس را مادر امیر با کلسی مقدمه به من داد و گفت نمی‌خواهد در زندگی ما دخالتی کرده باشد و فقط به خاطر تبرک خریده و اینکه چه زمانی بخواهم از این لباس استفاده کنم، بسته به تصمیم من و امیر دارد. اما هر چه قدر مادر امیر نسبت به این موضوع باز برخورد کرد اما در عوض خاله‌های امیر باز هم با شوخی و کنایه دلخوری به بار آوردند. خاله نسرين از لباس‌های بچه‌گانه‌هایی که آنجا بوده و نخريده‌اند دائم تعریف می‌کرد و اینکه چه قدر مادر امیر دلش می‌خواسته خرید کند اما نتوانسته ...

حالا که یکی دو روز از این صحبت‌ها می‌گذرد و البته مهمانی‌های مامان امیر کم شده و ما هم بیشتر خانه ی خودمان بوده ایم، خیلی به روابط خودم با دیگران فکر کرده‌ام. اینکه داشتن رابطه‌ای خوب با مادر امیر کار دشواری نیست، چرا که واقعا انسان مهربانی است و انگار اصلاً از بدجنسی در او خبری نیست اما داشتن این رابطه خوب دشوار نیست به شرط اینکه دیگری در کار نباشند!

### ● نرگس عزیزی

«من فقط بهترین‌ها را برای خودم، همسرم و زندگی‌ام می‌خواهم» این جمله مورد علاقه عده‌ای است که از قضا نتیجه عمل شان نه بهترین‌ها برای زندگی شان که گاهی اوقات بدترین چیزهاست. نه اینکه تصور کنید این افراد از سر بدجنسی این حرف‌ها را می‌زنند اما به شکلی دیگر عمل می‌کنند که اتفاقاً نیت شان هم خوب است اما داستان از آن سر پشت بام افتادن گریبانگیر شان شده و خلاصه آنچه را نباید بکنند، می‌کنند.

این روزها به نظر می‌رسد تعداد افرادی که بسیار ایده‌آلی فکر می‌کنند و به دنبال عملی کردن آرزوها و ایده‌آل‌های ذهنی شان هستند، بیشتر از قبل شده. عده‌ای در قالب داشتن آرزوهای بلند این ویژگی خود را نشان می‌دهند و عده‌ای در قالب انتقاد کردن‌های مداوم، برخی هم به شکل افسوس خوردن‌های مداوم که انگار انتهایی ندارد. شاید شما هم اگر بر روی رفتارها و تفرکات خود کمی تمرکز شوید، متوجه شوید که شما هم دارای ویژگی ایده‌آل گرایی و کمال گرایی هستید، ویژگی‌ای که شاید تا به امروز در دسرهای زیادی را در زندگی مشترک شما ایجاد کرده باشد. شاید خود شما هم متوجه برخی از این در دسرها شده باشید، شاید هم با خواندن تعدادی از آنها تازه متوجه شوید که مشکل شما از کجا آب می‌خورد.

#### نه این طوری!

شاید یکی از اولین در دسرها که البته خیلی زود هم خود را نشان داده و عوارض آن در زندگی مشترک بسیار شدید است، همین نکته باشد. اینکه افراد کمال گرا همسرشان را آن طور که الآن هست، قبول ندارند و این موضوع را با ایراد گرفتن‌های مداوم، ارائه دستورالعمل‌های مختلف برای کارها، یادآوری مسائل مختلف و... نشان می‌دهند. این مساله می‌تواند به چند شکل رابطه بین همسران را دچار آسیب کند. اول اینکه همسرانی که دائم مورد ایراد و انتقاد قرار می‌گیرند، غالباً اعتماد به نفس پایین تری دارند و همین موضوع می‌تواند باعث ایجاد ناراحتی در آنها شود. از طرفی زمانی که فقط ایرادات یادآوری شده و دائم غر زده می‌شود، اعتماد همسران به همدیگر نیز کاهش می‌یابد. این مساله می‌تواند از صمیمیت رابطه آنها کم کند.

فراموش نکنید که همه همسران نیاز دارند تا احساس کنند همسرشان آنها را تایید می‌کند، در صورتی که این اتفاق نیفتد، بعد هیجانی و عاطفی رابطه آنها می‌تواند آسیب ببیند.

#### امان از آن لکه سیاه

زمانی که عادت کردیم که دائم به ایده‌آل‌ها فکر کنیم، کم کم ذهن ما به این سمت سوق پیدا می‌کند که جز ایرادات چیز دیگری را نبیند و جز به رفع آنها به چیز دیگری فکر نکند. همین عادت ذهنی هم باعث می‌شود آرام آرام ما از دیدن زیبایی‌های زندگی محروم شویم. این مساله لذت زندگی و به ویژه لذتی که در رابطه خوب و صمیمانه همسران می‌تواند وجود داشته باشد را کم کرده و حتی از بین می‌برد.

## روانشناسی همسران

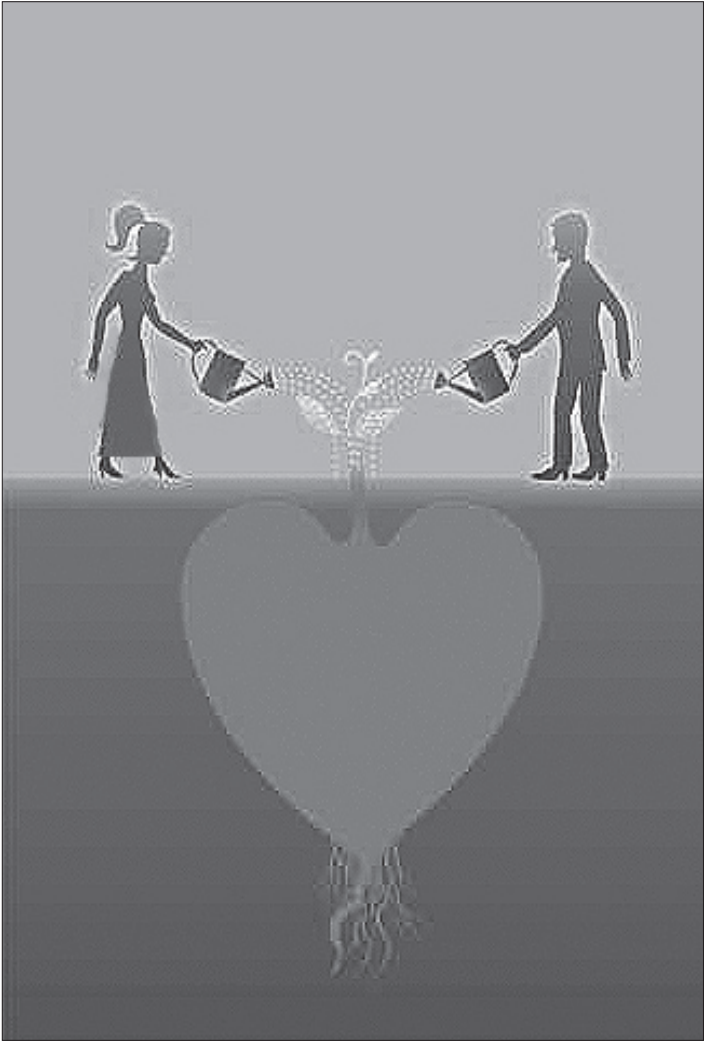
شاید با خود فکر کنید خب پس اگر به ایرادات فکر نکنم چه طور می‌توانم پیشرفت کنم؟ در نظر داشتن ایرادات در کنار نقاط مثبت، نکته مهم ماجراست. سعی کنید در کنار

شاید تصور کنید که در این جمله کمی اغراق نهفته است اما واقعیت این است که همسرانی که یکی از آنها دارای چنین ویژگی‌ای است، غالباً از برقراری رابطه خوب و موثر محرومند.

# دیوی در لباس فرشته

### دردسره‌ای کمال گرایی در زندگی مشترک شاید

**تا به امروز سراغ شما هم آمده‌باشد، دردسرهایی که بهتر است هر چه زودتر فکری به حال شان کنید**



**تجربه نشان داده است زمانی که یکی از همسران بیش از اندازه کمال گراست، حتی وقتی با مهارت‌های ارتباطی مانند گوش دادن بیان احساسات و... نیز به خوبی آشناست، باز نمی‌تواند ارتباط خوبی برقرار سازد، چرا که این ویژگی بر روی مهارت‌های او سایه انداخته و نمی‌گذارد او به خوبی از آنها بهره برد**

تجربه نشان داده است زمانی که یکی از همسران بیش از اندازه کمال گراست، حتی وقتی با مهارت‌های ارتباطی مانند گوش دادن، بیان احساسات و... نیز به خوبی آشناست، باز نمی‌تواند ارتباط خوبی برقرار سازد، چرا که این ویژگی بر روی مهارت‌های او سایه انداخته و نمی‌گذارد او به خوبی از آنها بهره برد.

#### برقراری ارتباط مقدور نمی‌باشد

شاید این مساله را در مورد دیگران بهتر بتوان شناسایی کرد. اگر شما نیز در اطراف تان

فرد کمال گرایی را سراغ داشته و روی رفتار و برخوردهای او دقت کنید، احتمالاً متوجه این مساله شده اید، شاید هم اصلاً تا به حال این موضوع به چشم شما آمده و حتی باعث ناراحتی شما شده باشد. افراد کمال گرا و ایده آل نگر به دلیل تمرکز و توجه بیش از حد به خواسته‌ها و آرزوهایشان، برخی مسائل اطراف خود را اصلاً در نظر نمی‌گیرند، انگار که اصلاً متوجه این بخش از واقعیت‌ها نیستند. همین مساله دور بودن از واقعیت باعث می‌شود گاهی اوقات حرف این افراد چندان جدی گرفته نشود، البته به نظر می‌رسد جای گله‌گذاری هم نباشد، چرا که در نظر داشتن واقعیت‌های زندگی به صورتی درست، شرط اول برنامه ریزی صحیح و داشتن ایده‌هایی عملی برای بهتر کردن زندگی است.

#### خسته شده‌اید؟

شاید با خود فکر کنید که احتمالاً شما هم دچار این مساله هستید و دوست دارید تغییر کنید اما نمی‌دانید از کجا می‌توانید شروع کنید و اصلاً لازم است چه گام‌هایی را بردارید. در این رابطه چند نکته داریم که قطعاً می‌تواند برای شما مفید باشد اما به هر صورت فراموش نکنید که این ویژگی، مساله‌ای نیست که یک شبه در شما شکل گرفته باشد و در نتیجه نه می‌توان آن را یک شبه از بین برد و نه با چند تمرین ساده. در بسیاری از موارد لازم است تمرین‌هایی را زیر نظر یک متخصص انجام دهید و با کمک او اقداماتی را به سرانجام برسانید.

نکته اول: همین که شما متوجه این مساله در خود شده و یا حتی به آن شک کرده اید، نکته مهمی است. چرا که شناسایی این مساله اولین قدم و البته یکی از مهمترین قدم‌هایی است که در طی این مسیر باید بردارید. البته لازم به یادآوری است که پذیرش این موضوع یکی از سختترین قدم‌ها نیز هست، پس اگر درست به این نتیجه رسیده باشید، باید به خودتان تبریک بگویید.

نکته دوم: هر چند شناسایی این ویژگی در خود، اقدام مهمی است اما اگر قرار باشد به همین اندازه بسنده شود، غالباً نتیجه خوبی به همراه نخواهد داشت. حتماً شنیده‌اید که سنگ بزرگ نشانه ی نردن است. زمانی که شما نیز به صورت کلی با این مساله برخورد می‌کنید، غالباً نمی‌توانید برنامه ریزی درستی برای حل و فصل آن داشته باشید. برای حل این مساله سعی کنید ارزیابی دقیقی از تفکرات خود حول و حوش این موضوع داشته باشید. به عنوان یک اقدام خوب می‌توانید در جایی مواردی که باعث می‌شود این گونه فکر و عمل کردن به شما آرامش می‌دهد را در جایی یادداشت کنید. آشنایی با مزایایی که شما در مورد آن احساس می‌کنید به شما این اجازه را می‌دهد تا با قرار دادن آنها در کنار معایب و در دسرها انگیزه بیشتری برای تغییر کردن داشته باشید.

نکته سوم: همان طور که در بالا نیز اشاره شد، اگر احساس می‌کنید برای مقابله با این طرز تفکر و عمل نمی‌توانید اقدامی انجام دهید و از طرفی ادامه این وضعیت به شدت باعث آسیب به روابط شما شده، در عوض غصه خوردن و منفی دیدن همه چیز حتماً به یک متخصص مراجعه کنید.

### ...همسران و یافته‌ها

### شمشیر دو لبه در رابطه همسران

شاید بسیاری از همسران این نگرانی را تا حدی داشته باشند، شاید شما هم جزء این گروه از همسران باشید؛ اینکه در زمانی که همسرتان با مشکلی روبرو می‌شود به چه صورت با او برخورد کنید تا مشکلی در رابطه شما پیش نیاید. با او در مورد مساله پیش آمده گفت‌وگو کنید، ناراحتی خود را نشان دهید و یا اصلاً به روی خود نیآورده و سکوت کنید. اما پژوهشی که روی ۷۹ زوج و در دانشگاه کالیفرنیا انجام شده است، نشان می‌دهد که شاید بهتر باشد نگرانی مسانه در زمان مواجهه با این موقعیت‌ها که در موقعیت‌هایی دیگر باشد؛ موقعیت‌هایی که همسرمان خبری شاد شنیده و یا موفقیتی جدید به دست آورده است!



معمولاً ما دقت کمتری در زمان روبرو شدن با موقعیت‌هایی شاد داریم. اما پژوهشی که در دانشگاه کالیفرنیا انجام شده است، نشان می‌دهد زمانی که همسر ما موفقیت جدید کسب کرده و اخبار مثبتی دارد، لازم است دقت بیشتری در مورد برخوردهای خود داشته باشیم. البته لازم نیست به این وضعیت فقط به دیده منفی نگاه کنید، چرا که چنین موقعیت‌هایی کاملاً مانند شمشیر دو لبه هستند. یعنی اگر شما بتوانید در این وضعیت خوشحالی خود را نشان دهید و به همسران نشان دهید که به او افتخار می‌کنید، می‌توانید رابطه تان را به خوبی تقویت کنید. محققان این پژوهش معتقدند زمانی که اتفاق خوبی برای همسران می‌افتد، فراموش نکنید زمانی استثنایی برای تقویت رابطه شما پیش آمده که اگر به خوبی از آن استفاده نکنید، می‌تواند به رابطه شما آسیب‌هایی وارد سازد.

### ...توصیه‌های خانم‌ها

### فراری در خفا

برخی تفکرات و سبک‌های فکری، به شدت می‌تواند باعث آسیب به رابطه ما و همسرمان شود. البته برخی از این موارد این قدر شایع هستند و در بین افراد مختلف دیده می‌شود که اصلاً به چشم ما نمی‌آید. همین موضوع هم باعث می‌شود تا کمتر متوجه آنها شده و اقدامی برای مقابله با آنها انجام دهیم. یکی از این تفکرات آشنا اما در دسر ساز را شما می‌توانید با چنین جملاتی به یاد آورید: «اصلاً اگر ازدواج نکرده بودم این همه در دسر نداشتم» یا «خوش به حال آنهايي که مجردند اصلاً از این در دسرها ندارند.» شاید هم اصلاً خود شما چنین جملاتی را بارها به کار برده باشید اما آیا از در دسرهای به کارگیری چنین جملاتی و تفکر اشتباهی که پشت سر آنها وجود دارد، هیچ اطلاعی دارید؟

یکی از راه‌های اشتباه مواجهه با مشکلات، فرار کردن از آن است. همه ی ما این را می‌دانیم اما علی رغم آن، گاهی اوقات باز در زمان مواجهه با مشکلات دوست داریم فرار کنیم. زمانی که ما در عوض برنامه ریزی برای حل مشکلات به وجود آمده در زندگی مان یاد دوران تجرد را می‌کنیم و یا آرزو می‌کنیم که‌ای کاش اصلاً ازدواج نکرده بودیم، در واقع از نظر روانی داریم فرار می‌کنیم. ممکن است در این شرایط و در ظاهر با تمام قوا دوست داشته باشیم که مشکل را حل کرده و راه‌هایی را برای این منظور نیز امتحان کنیم اما در واقعیت احتمال کمی دارد که تلاش‌های ما به نتیجه برسد چرا که به خاطر فراری که از نظر روانی انجام داده‌ایم تمام توان خود را نمی‌توانیم صرف حل مشکل کنیم.



#### ● مهشید چایچی

**تصمیم دارید برای کودک دلبدتان اسباب بازی بخرید. اما سلامت کودک هم برایتان خیلی اهمیت دارد و می خواهید بدانید چه معیارهایی برای خرید یک اسباب‌بازی مناسب برای کودکتان وجود دارد. همه ما دربارۀ استفاده از اسباب‌بازی‌های بی خطر برای بچه‌ها زیاد شنیده‌ایم و می‌دانیم که اسباب بازی مناسب باید قابل شستشو، بهداشتی و غیر سمی باشد. اما آیا این واقعا برای سلامت یک اسباب بازی کافی است؟ اگر دوست دارید بدانید یک اسباب بازی سالم و بهداشتی چه خصوصیتی باید داشته باشد، مطلب زیر را بخوانید:**

موادی در اسباب بازی‌ها هستند که سمی و مضر شناخته شده‌اند. یکی از این مواد سرب است. متأسفانه به تازگی محققان اعلام کرده‌اند حتی عروسک‌هایی که بالوگوی باری و دیسنی به بازار می‌آیند هم دارای مقادیر زیادی سرب هستند و بازی با آنها برای کودکان خطر دارد. البته سرب تنها ماده مضر موجود در اسباب بازی‌ها نیست. همانطور که می‌دانید سرب می‌تواند بر مغز انسان اثر تخریبی بر گشت ناپذیری بگذارد. مرکز سلامت محیط در کالیفرنیا پس از بررسی ۲۵۰ محصول بازی کودکان متوجه شد که در ۷ تای آن میزان سرب بیش از حد مجاز است. (حد مجاز این ماده ۰/۳ درصد است). این در حالی است که در این کشور قوانینی وجود دارد که محصولات بازی کودکان باید از نظر سلامت و میزان مواد شیمیایی خطرناک و سمی در مراجع خاصی بررسی شده و سپس به بازار بیایند. بد نیست بدانید سال‌های گذشته هم اعلام شده بود که اسباب‌بازی‌های چینی به سرب فراوان آلوده هستند.

##### فتالات علیه کودک

امروز توجه متخصصان بهداشت به گروهی از مواد شیمیایی به نام فتالات‌ها هم جلب شده و دانشمندان معتقدند این مواد که در اسباب‌بازیهای پلاستیکی زیاد هستند موجب ایجاد اختلالات باروری و دیگر مشکلات برای سلامت کودکان خواهند شد. فتالات‌ها در محیط ما کم نیستند. این مواد که برای قابل انعطاف کردن پلاستیک‌ها و معطر کردن آنها به کار می‌روند؛ در اسباب بازی‌ها، شامپو و لوسیون‌ها، بسته‌بندی‌های غذا، لاک ناخن، وسایل حفاظت شخصی، چسب‌ها و... وجود دارند و ما روزانه با آنها سرو کار زیادی داریم.

جالب است بدانید تحقیقات جدید، که در مجله داخلی آندرولوژی چاپ شده، نشان داده که اگر مادران در دوران بارداری در معرض مقادیر زیادی فتالات قرار بگیرند، کودک پسر آنها در آینده کمتر بازی‌های پسرانه (مثل ماشین بازی و جنگ بازی) خواهد کرد. در این بررسی توجه محققان مرکز پزشکی اپیدمیولوژی باروری در دانشگاه روجستر، بیشتر به بررسی تأثیر ۲ نوع فتالات در محیط به نام‌های DEHP و DBP بر مادر و کودکش پرداختند. آنها متوجه شدند کودکان پسر در گروهی که مقدار فتالات بیشترین غلظت را دارد، ۵ برابر کمتر شانس این را دارند که در آینده اندام و رفتار مردانه داشته باشند. در ضمن بازی‌های پسرانه در این گروه کمتر بود. به عبارتی می‌توان گفت این پسران کمتر از بقیه کودکان خصوصیات جنس پسر را دارا بودند. البته در دختران تفاوتی میان گروه‌ها دیده نشد. متخصصان معتقدند احتمالا تأثیر فتالات بر هورمون تستوسترون و کاهش آن در دوران جنینی، باعث شده که چنین تفاوتی بین پسران در گروه‌های مختلف ایجاد شود. همان طور که می‌دانید تستوسترون یک هورمون مردانه است که تشریح آن در دوران جنینی در تکامل اندام‌های باروری پسرانه نقش داشته و خصوصیات مردانه را در پسران ایجاد می‌کند. البته محققان معتقدند که فتالات تنها بر اندام‌های جنسی پسران تأثیر نمی‌گذارد بلکه این تأثیر بر تمام بدن آنها وجود دارد به طوری که حتی تفکرو خصوصیات مغزی آنها را تغییر می‌دهد. این اتفاق موجب می‌شود پسران بین ۲/۵ تا ۳/۵ ساله که معمولا به بازی‌های پسرانه علاقه خاصی دارند، کمتر به این بازی‌ها بپردازند.

##### لیزر در اسباب بازی

بعضی از متخصصان چشم معتقدند ممکن است لیزرهای موجود در اسباب بازی‌ها مانند تفنگ‌های لیزری به چشم کودکان آسیب برساند. اگر چه در مدت کم این آسیب ناچیز است اما

این لیزرها اگر به مدت زیادی به چشم تابانده شوند و به دفعات زیادی تکرار شوند، اثرات مخربی روی چشم می‌گذارند. شما حتی وقتی چند ثانیه داخل یک لامپ نگاه می‌کنید و بعد روی خود را برمی‌گردانید، تأثیر آن تا مدتی روی شبکیه چشم می‌ماند، با این که یک لامپ آنقدر شدت ندارد. در حالی که بچه‌ها جزو گروه‌های پرخطر هستند و تأثیر این اشعه‌ها روی چشم آنها

بازی و چرخ و فلک با برند آرمین پلاستیک، چرخ خیاطی با برند هدیه، پروانه با برند تولیدی آیدآ، عروسک دینا و مانی، باغ‌وحش، تفنگ دولول، تفنگ ساچمه‌ای با برند آریا، تیر و کمان با برند هما پلاست، تفنگ لیزری با برند M16ARMS، کیسه بوکس با برند مرد عنکبوتی، عروسک با برند Vinyi doll، کالسکه عروسک با برند فرهنگ پلاستیک، کالسکه عروسک doll carrier، فلک

# اسباب بازی‌های خوب برای بچه‌های خوب

**آیا می‌دانید چه اسباب بازی‌هایی را برای کودکتان انتخاب کنید تا سلامتش حفظ شود؟**



می‌تواند بسیار مخرب و برگشت‌ناپذیر باشد. در هر حال حتی اگر این لیزرها هیچ ضرری نداشته باشند، بهتر است به کودکان آموزش بدهیم که این پروتها را مستقیما به چشم نتابانند. درست است که این اشعه در حد چند میلی وات و جزو لیزرهای کم‌توان است ولی شدتش بالا است. البته لیزرها در چهار سطح هستند. نوعی لیزر LED که لیزر سطح یک است و خطری ندارد زیرا دارای شدت پایین است و فقط این سطح از لیزر قابل استفاده در اسباب‌بازی کودکان است.

##### برندهای خطرناک

مهدی پورهاشم –مدیر کل استاندارد و تحقیقات صنعتی استان تهران – چندی پیش نامه‌ای ۲۷ برند اسباب بازی غیر استاندارد را اعلام کرد. زیرا این نمونه‌های موجود در بازار از کیفیت بسیار پایینی برخوردار بوده و حتی برخی از آن‌ها از مواد باز یافتی تولید شده‌اند که استفاده از آن برای کودکان بسیار خطرناک است.

سرویس آشنس‌خانه با برند گل خانم، بازی و سرگرمی با برند تهران گشت، دو چرخه با برند درج تویز، ماشین باری با برند روینگر، تلفن فلک دار با برند آیدا پلاستیک، شرافت پلاست،

## ...اشتیاق‌های رایج

### زمانی برای رشد شخصیتی بچه ها

برای خیلی از بچه ها تابستان به معنی ۳ ماه خوابیدن و بازی کردن و تلویزیون دیدن است. البته این کارها ایرادی ندارد، تا وقتی که در کنار این فعالیت های استراحتی، برنامه ای برای پربار تر کردن تابستان بچه ها داشته باشیم. حقیقت این است که بچه ها بعد از خستگی ۹ ماه مدرسه رفتن، نیاز دارند مدتی را به علایق شان بپردازند یا حتی در خنکی و آرامش خانه استراحت کنند اما این استراحت گاهی می تواند به قیمت هدر رفتن عمر بچه ها تلف شود. تابستان ها فرصت خوبی هستند تا بچه ها از فضای مدرسه فاصله بگیرند و

به اجتماع نزدیک تر شوند. آنها می توانند در این سه ماه جمع های دیگری به جز مدرسه را تجربه کنند، با دوستانی بزرگتر یا کوچکتر از خود مراده داشته باشند و مهم تر از آن رفتار اجتماعی را در صحنه واقعی اجتماع تمرین کنند. نمونه اعلامی این تجربه مربوط به پدران ما می شود که تابستان ها یک شغل کوچک و کم درآمد اختیاری می کردند و روی پای خود ایستادن را تمرین می کردند. این سنت خوب این روزها از بین رفته اما به جای آن شما می توانید فرزندان را به کلاس های آموزشی بفرستید تا هم از فضای آموزش خارج نشوند و هم در بستر اجتماع رشد فکری و شخصیتی بیشتری پیدا کنند. اگر بتوانید کلاسی پیدا کنید که برای بچه ها اردوهای کوتاه مدت ترتیب می دهد خیلی بهتر خواهد بود چون فرزند شما می تواند مهارت های فردی اش را در زمان جدا بودن از والدین در این اردوها ارتقا دهد. البته یادتان باشد که در پر کردن اوقات فراغت فرزندان زیاده روی نکنید که مطمئنا او را خسته و دلزده خواهد کرد.

کند به بی خطر بودن اسباب بازی بیش از زیبایی آن توجه کنید. ۸) بهتر است از اسباب بازی‌ها و تفنگهایی که نورهای لیزری از خود ساطع می‌کنند صرف نظر کنید، چون ممکن است در صورت تابیدن ممتد به چشم کودکان، آسیب برساند.

۹) تفنگ‌های ساچمه‌ای برای کودکان کم سن و سال خطرناکند. زیرا وقتی شارژ می‌شوند با سرعت زیادی گلوله درون خود را پرتاب می‌کنند. درست است روی این اسباب‌بازیها هشدار داده که افراد ۱۴ سال به بالا از آنها استفاده کنند، ولی شاید این برای کودکان بزرگتر هم در صورت بی احتیاطی خطر آفرین باشد. ۱۰) از اسباب‌بازی‌های شوک دهنده برای سرگرمی و صرفا ایجاد خنده در کودکان استفاده نکنید. این اسباب‌بازیها نه تنها برای کودکان بلکه ممکن است برای سالمندان منزل شما هم ایجاد شوک و ترس ناگهانی کرده و خطرناک باشند.

۱۱) از خریدن اسباب‌بازی‌هایی که بوی نامطبوعی دارند، خودداری کنید بخصوص اگر مواد مصرفی آن مشخص نیست البته اگر در ساخت آن از مواد استاندارد استفاده شده باشد، معمولا این بو به خاطر ترکیبات رنگی است که روی اسباب‌بازی پاشیده شده است و بعد از چند بار استفاده از بین می‌رود. ۱۲) از اسباب‌بازیهایی که رنگ آنها ثابت نیست و در اثر تماس با بزاق دهان یا عرق بدن رنگ آن تغییر می‌کند استفاده نکنید.

۱۳) اسباب‌بازی‌های معیوب و شکسته و ناقص را از دسترس کودک دور کنید. در دنیا آمارهای زیادی وجود دارد که این اسباب‌بازی‌ها موجب زیان‌های زیادی از جمله خفگی برای کودک می‌شود.

۱۴) اسباب بازی‌هایی که صدای ناهنجار دارند تهیه نکنید. گاهی اوقات هم ایرادهایی در بعد الکترونیکی اسباب‌بازی وجود دارد که باعث می‌شود صدای بیش از حد انتظاری تولید کنند که برای خانواده هم غیرقابل تحمل است.

۱۵) اگر اسباب بازی کودک دارای سیستم الکتریکی است قبل از اینکه آن را در اختیار کودک بگذارید، خودتان آن را امتحان کنید تا خطر برق گرفتگی نداشته باشد.

۱۶) در اسباب بازی‌هایی که برای کودکان زیر سه سال در نظر گرفته می‌شوند باتری‌ها نباید در دسترس کودک قرار گیرند. اسباب بازی‌هایی که دارای باتری‌های کوچک، نظیر باتری ساعت هستند نباید باتری‌ها در دسترس باشند.

۱۷) بعضی از اسباب بازی‌های دارای مایع ممکن است در حین بازی سوراخ شده و مایعات آلوده یا مایعاتی که به علت سوراخ شدن اسباب بازی، آلوده شده‌است در دسترس کودک قرار گیرد و در نتیجه سلامتی کودک به مخاطره بیافتد. اسباب بازی‌های دارای مایع باید به گونه‌ای باشند که در اثر بازی کودک مایع از آن نشت نکند، پس بهتر است از خرید چنین اسباب بازی صرف نظر کنید.

۱۸) انواعی از اسباب بازی‌های سوارشدنی را تهیه کنید که در سطح شیب دار واژگون نشوند. اسباب‌بازی‌های سوارشدنی با اعمال نیرویی بیشتر از وزن کودک نباید شکسته شوند. در اسباب بازی‌ها زنجیر چرخ نباید بدون محافظ و در دسترس باشند.

۱۹) انواعی از اسباب بازی‌های تاشو مانند کالسکه‌های اسباب بازی و همچنین اسباب بازی‌های سوار شدنی که زنجیر چرخ دارند مثل دو چرخه‌ها و سه چرخها و یا ماشین‌های بازی می‌توانند خطر قطع اعضاء بدن کودک و ایجاد جراحت و لهدگی و سیاه گیر افتادن اعضاء بدن کودک را ایجاد نمایند به همین دلیل چرخ زنجیرها باید قاب زنجیر دو طرفه داشته باشد و اسباب بازی‌های تاشو باید آنقدر محکم باشند که در مقابل آزمونهای استاندارد مقاومت نماید.

۲۰) عروسک‌های پر شده یکی از جذابترین اسباب بازی‌ها برای کودکان بخصوص دختر بچه‌هاست اما این نوع اسباب بازی نیز می‌تواند باعث خفگی شود. برای کم کردن خطر بروز حادثه لازم است والدین از قرار دادن این نوع اسباب بازی در تخت شیرخواران خودداری کنند. زیرا این نوع اسباب بازی به هنگام خواب می‌تواند مجرای تنفس کودک را ببندد. در ضمن مواد پرکننده عروسکها نباید آلوده باشد. بچه‌ها معمولا ساعات زیادی را با عروسک‌های خود می‌گذارند بنابراین پرکردن بدن عروسک از موادی مانند خاک و مواد باز یافتی خطرناک است. دقت کنید بافت پارچه عروسکهای پر شده نباید در حدی درشت باشد که مواد پرکننده از آن به بیرون بیاید.

## ...اشتیاق‌های رایج

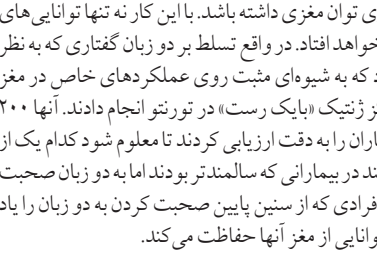


به اجتماع نزدیک تر شوند. آنها می توانند در این سه ماه جمع های دیگری به جز مدرسه را تجربه کنند، با دوستانی بزرگتر یا کوچکتر از خود مراده داشته باشند و مهم تر از آن رفتار اجتماعی را در صحنه واقعی اجتماع تمرین کنند. نمونه اعلامی این تجربه مربوط به پدران ما می شود که تابستان ها یک شغل کوچک و کم درآمد اختیاری می کردند و روی پای خود ایستادن را تمرین می کردند. این سنت خوب این روزها از بین رفته اما به جای آن شما می توانید فرزندان را به کلاس های آموزشی بفرستید تا هم از فضای آموزش خارج نشوند و هم در بستر اجتماع رشد فکری و شخصیتی بیشتری پیدا کنند. اگر بتوانید کلاسی پیدا کنید که برای بچه ها اردوهای کوتاه مدت ترتیب می دهد خیلی بهتر خواهد بود چون فرزند شما می تواند مهارت های فردی اش را در زمان جدا بودن از والدین در این اردوها ارتقا دهد. البته یادتان باشد که در پر کردن اوقات فراغت فرزندان زیاده روی نکنید که مطمئنا او را خسته و دلزده خواهد کرد.

## ... بچه ها و پلاکته ها

### چرا زبان یاد بگیریم؟

این روزها یکی از برنامه های ثابت اوقات فراغت بیشتر بچه ها، یادگیری زبان است. این کار علاوه بر مزایای زیادی که در رشد مهارت های ارتباطی بچه ها دارد، دارای یک مزیت خیلی بزرگ است که محققان روی آن تاکید دارند: تسلط به دو زبان، سلامت مغز را افزایش می‌دهد! اخیرا متخصصان علوم پزشکی و اعصاب در کانادا تاکید کرده اند کودکانی که می توانند به دو زبان حرف بزنند مغز سالم تری دارند. در این تحقیق که توسط دکتر الین بیالستوک، استاد ارشد روانشناسی دانشگاه یورک در تورنتو ی کانادا انجام گرفته، مشخص شد که صحبت کردن به دو



زبان مختلف یا بیشتر، از سنین کودکی می‌تواند تأثیرات سودمند و مثبتی روی توان مغزی داشته باشد. با این کار نه تنها توانایی های ذهنی و ادراکی کودک تقویت می‌شود بلکه علایم بیماری آلزایمر به تاخیر خواهد افتاد. در واقع تسلط بر دو زبان گفتاری که به نظر یک کار معمول و عادی می‌آید روی شبکه مغزی به گونه‌ای تأثیر می‌گذارد که به شیوه‌ای مثبت روی عملکردهای خاص در مغز تأثیر می‌گذارد. دکتر بیالستوک و تیم پزشکان وی بررسی هایشان را در مرکز ژنتیک «پایک رست» در تورنتو انجام دادند. آنها ۲۰۰ مورد آشکار از ابتلا به بیماری آلزایمر را شناسایی کرده و پیش زمینه این بیماران را به دقت ارزیابی کردند تا معلوم شود کدام یک از آنها به دو زبان مختلف گفتاری مسلط هستند. آنها در آزمایشات خود دریافتند در بیمارانی که سالمندتر بودند اما به دو زبان صحبت می‌کردند ابتلا به آلزایمر در سنین نسبتا بالاتر رخ داده بود به بیانی دیگر در افرادی که از سنین پایین صحبت کردن به دو زبان را یاد می‌گیرند، احتمال ابتلای زود هنگام به آلزایمر خیلی کمتر است چون این توانایی از مغز آنها حفاظت می‌کند.



## چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۳۱ تیر ۱۳۹۰ (برابر با ۲۹ جمادی الاول ۱۳۹۱، ۲۲ ژوئیه ۱۹۷۱) نقل شده است.

## کاهش محصول چای ایران و جهان

قیمت چای به علت کمبود محصول داخلی و خارجی ترقی پیدا کرد.

خشکسالی به تولید چای در ایران، سیلان، هندوستان و آفریقا صدمه فراوان زد. در ایران پیش بینی می شود که محصول امسال یک چهارم کمتر از سال قبل باشد. در سال قبل سازمان چای و بخش خصوصی رویهمرفته قریب ۲۰ هزار تن چای برداشت کردند اما امسال جمع برداشت بیش از ۱۵ هزار تن پیش بینی نمی شود.

حراج سیلان هم در هفته گذشته وضع متزلزلی داشت عراق که در قبال صدور خرما چای از سیلان میخرد به علت بهم خوردن این قرار از خرید خوداری کرد و در نتیجه حراج چای سیلان بازار گرم خود را از دست داد اما از آنجائی که محصول جهانی امسال کمتر از سال گذشته است برای چای موجود و محصولات در دست چین استحکام و رونق و گرمی زیادی پیش بینی می شود. در بازار داخل، طبق معمول فصل تابستان، چای قاچاق در بازار بیشتر شده است. اما نسبت بسال قبل هنوز خیلی کمتر است.

## به منظور رفاه مسافران و مردم شهر، یک مغازه نانوائی

## در رضائیه شبانه روزی شد!

به منظور رفاه مسافران و اهالی رضائیه یک مغازه نانوائی لواش پزی بطور شبانه روزی و پنج مغازه دیگر تافتون پزی و لواش پزی تا ساعت دوازده شب در رضائیه باز خواهد بود! این اقدام از جانب شهرداری ناحیه یک رضائیه انجام گرفت و طی کمیسیونی مغازه های مزبور تعیین واسامی آن اعلام گردید.

مغازه لواش پزی که باید شبانه روز باز باشد ونان تازه بخت کند در خیابان «زنگنه» رضائیه قرار دارد، همچنین چهار مغازه تافتون پزی و یک مغازه لواش پزی که باید تا ساعت دوازده شب بکار اشتغال داشته باشند در خیابان های پهلوی قرار دارند.

در این کمیسیون همچنین تصویب شد که مغازه های نانوائی لواش پزی و تافتون پزی می توانند هر دو نوع نانی را که تولید می کنند تواما در اختیار مشتریان قرار دهند، خبرنگار اطلاعات در رضائیه بدنبال این گزارش میافراید، نانوائی های رضائیه سابقا ساعت شش بعد از ظهر مغازه های خود را تعطیل می کردند.

بدینترتیب هم مسافرانی که شبانه وار در رضائیه میشدند بانبودن نان در شهر مواجه می گردیدند و هم اینکه خانواده ها اگر از ساعت شش بعد از ظهر بعد در صدد تهیه نان بر می آمدند سرگردان میشدند!

## سزای دهن کجی به سگ محله!

خاتون خانم، هنگامی که از کوچه میگذشت، چشمش به سگ کثیفی افتاد که در گوشه ای کز کرده و خیره خیره او را نگاه میکرد. خاتون خانم بی اختیار دلش بهم خورد و برسم همه آنها که از چیزی متفر میشوند با فشار لب بالا، لب پائینش را بطرز بخصوصی بطرف چانه حرکت داد و چهره را در هم کشید. اما این حرکت تنفرآلود از نظر سگ دور نماند. سگ غرشی کرد و ناگهان خود را جمع و جور کرده و قبل از آنکه خاتون خانم مجال فرار پیدا کند بطرف او جست زد، لب پائین او را بدندان گزید. پس از آنکه خون فوران زد از ترس سگ و کلوخ مردمی که به کمک زن مجروح می آمدند فرار را برقرار ترجیح داد. خاتون خانم که در اثر بی حرمتی سگ به چنین حال و روزی افتاده بود، با همراهی آشنایان به بیمارستان شیر و خورشید سرخ برازجان منتقل شد و بعد از پانسمان به خانه مراجعت کرد.

## در کنفرانس عمومی دبیران علوم تجربی کشور:

## فارغ التحصیلان دوره متوسطه نباید عاطل و باطل رها شوند

در جلسه عمومی کنفرانس دبیران علوم تجربی کشور آقای دکتر فریار، رئیس دانشگاه مشهد بریاست افتخاری کنفرانس انتخاب گردید. در این جلسه آقای ذکائی مدیرکل آموزش متوسطه استان خراسان دربارہ وظائف دفتر برنامه ریزی آموزش متوسطه سخنانی ایراد کرد و در ضمن آن معلمان علوم تجربی را به انجام وظایف خطیری که دارند تشویق نمود.

در این کنفرانس، مسئول امور فنی جلسات کنفرانس پیرامون برنامه ریزی درسی در دوره متوسطه نظام جدید آموزش به تفصیل سخن گفت و خاطر نشان ساخت: هدف از تشکیل کنفرانس، آماده ساختن دانش آموزان برای ورود به دانشگاه و بوجود آوردن مهارت های قابل عرضه در جوانان می باشد. این بدان جهت ضرورست تا چنانچه دانش آموزی پس از فارغ التحصیل شدن از دوره متوسطه نتوانست بدانشگاه را یابد بصورت موجود عاطل و باطلی تحویل جامعه نگر و بتواند با استفاده از تجارب کسب شده بکار دلخواه خود بپردازد.

## فیلمهای ایرانی در سینماهای مسکو نمایش داده شد

هفتمین فستیوال بین المللی فیلم باشعار «هنر سینما برای صلح و دوستی بین ملت ها» در مسکو شروع بکار کرد. قریب هفتاد کشور در این جشنواره فیلم شرکت دارند. بیش از نصد نفر به عنوان نمایندگان هنر فیلم سازی برای شرکت در این جشنواره وارد مسکو شدند.

رادیو مسکو ضمن اعلام این خبر گفته است: از ایران هم یک هیئت شامل هنرمدان و هنرپیشگان سینما بمسکو آمده است، جشنواره شامل ۷۶ فیلم هنری مستند علمی - عامه پسند میکی موز - مخصوص اطفال می باشد این فیلم ها دارای جنبه ها و سبک های گوناگون هنری هستند.

از ایران یک فیلم به نام هالو در این فستیوال در زمینه مسابقه برسر تعیین بهترین فیلم ها نشان داده میشود. در چند سینما از بهترین سینماهای مسکو خارج از مسابقه چند فیلم نشان داده میشود و از میان فیلم های ایرانی - احساس داغ - مردافکن - خدا حافظ تهران - روسپی - طلوع نشان داده خواهد شد. در جشنواره هنرمدان نامی و معرج از شوروی - انگلستان - آلمان فدرال - ژاپن - جمهوری متحده عرب - سنگال - کوبا - ویتنام - پرو - بلژیک - مجارستان شرکت دارند.

## قالب زندگی



مسابقات سوار کاری جام نیمه شعبان در کاشان / / عکس از: محسن سعیدی / مهر

## امروز با سعدی

ای باد بامدادی، خوش می روی به شادی  
پیوند روح کردی، پیغام دوست دادی  
بر بوستان گذشتی یا در بهشت بودی  
شاد آمدی و خرم فرخنده بخت باد  
تا من در این سرایم، این در ندیده بودم  
کامروز پیش چشمم در بوستان گشادی  
چو گل روند و آیند این دلبران و خوبان  
تو در برابر من چون سرو و بایستادی  
ایدون که می نمایم در روزگار هست  
بس فتنه ها بزاید، تو فتنه از که دادی؟  
اول چراغ بودی، آهسته شمع گشتی  
آسان فرما گرفتیم، در خرمن اوفتادی  
خواهم که بامدادی بیرون روی به صبحرا  
تا بوستان بریزد گلهای بامدادی  
یاری که با قرینی الفت گرفته باشد  
هر وقت بادش آید، تو دم به دم به یادی  
گر در غمت بمیرم، شادی به روزگارت  
پیوسته نیکوان را غم خورده اند و شادی  
جایی که داغ گیرد، دردش دوا پذیرد  
آن است داغ سعدی کاوّل نظر نهادی

## داستان کوتاه

## تلاش بزرگ

نقل است در ایام دور یکی از بزرگترین جنگل های مکزیک طعمه حریق شد. شعاع آتش سوزی آنقدر وسیع بود که تمامی اهالی روستاهای اطراف و حتی حیوانات برای حفظ جان شان پا به فرار گذاشته بودند. در این میان جغدی که بالای درخت نشسته بود، شعله های آتش را از دور دست دید که دیوانه وار به سراسر جنگل حمله ور می شود. او فهمید که خطر نزدیک است. و بال های خود را گشود و پرواز کرد. گنجشک کوچکی را دید که دائما در کنار رودخانه فرود می آید و سپس به دل آتش می زند. جغد نزدیک شد و دریافت که این پرندۀ کوچک کنار رودخانه می نشیند، منقار خود را از آب پر می کند و آب را بر روی حجم عظیم آتش می ریزد. جغد پیش گنجشک نشست و گفت: چه کار می کنی، دیوانه شده ای؟ تو نمی توانی با این کار، آتش را خاموش کنی. فرار کن و جانت را نجات بده. گنجشک به جغد گفت: من هر چه در توان دارم انجام می دهم. پدر بزرگان و مادر بزرگان یکی از روستاهای اطراف آن جنگل در داستان های خود می گویند که به مدد و تلاش حیوانات جنگل، آتش خاموش شد. شاید اگر گنجشک کوچک مثل دیگر حیوانات فرار می کرد، از انبوه آن جنگل جز تلی از خاکستر چیزی باقی نمی ماند.

مترجم: آرش میری خانی

منبع: rogerdarlington.co.uk

## امروز در تاریخ

## روزی که «پوریای ولی» در گذشت

طبق محاسبه مورخان روس، پوریای ولی (محمود خوارزمی) پهلوان، جوانمرد، عارف و شاعر بنام ایران ۲۳ جولای سال ۱۳۲۲ میلادی (یکم ارداد) در گذشت که این اندرز را به او نسبت می دهند:

افتادگی آموز اگر طالب فیضی - هرگز نخورد آب، زمینی که بلند است

از «پوریا» یک مثنوی هم باقی مانده است.

## انتقال احمد شاه خردسال از سفارت روسیه به کاخ گلستان

یکم مرداد ۱۲۸۸ سلطان احمد شاه که کودکی بیش نبود از ساختمان تابستانی سفارت روسیه در زرگنده قلعهک به کاخ گلستان انتقال یافت. پدرش، شاه مخلوع، تا این روز حاضر نمی شد او را از خود دور سازد که ایلخان قاجار (پس از تباری با دولت روسیه) با یک واحد قزاق به سفارت روسیه رفت و احمد شاه را که با پدر و اعضای خانواده در آنجا متحصن بودند بیرون آورد.

احمد شاه سی ام تیر ۱۲۹۳ هجری خورشیدی پس از رسیدن به سن قانونی، تاجگذاری کرد و دولت وقت یکصد هزار تومان هزینه مراسم تاجگذاری او را از بانک انگلستان در تهران وام گرفته بود.

## احترام به جان باختگان تظاهرات ۳۰ تیر

اول مرداد ماه ۱۳۳۱ دکتر مصدق که با جانبازی مردم بر شاه و هوادارانش پیروز شده بود اعلام کرد که به احترام مقتولان تظاهرات سیاسی سی ام تیر، فردا - دوم مرداد سازمان های دولتی تعطیل و پرچم ها به حالت نیم افراشته در خواهند آمد. وی همچنین قول داد که ترتیبی خواهد داد که از آن پس نشود هیچ یک از اصول قانون اساسی را نادیده گرفت و برای تامین منافع فرد و یا افراد معین از آن عبور کرد.

## سالگره احمد شاملو

احمد شاملو شاعر، داستان نگار، نمایشنامه نویس و روزنامه نگار معاصر اول مرداد ۱۳۷۹ بر اثر عوارض بیماری قند در گذشت. شاملو که در عین حال یک مبارز سیاسی بود در طول عمر چند بار به زندان افتاد.

از شاملو دهها مجموعه شعر، داستان، داستان کوتاه، کتاب کودکان و مقالات متعدد باقی مانده است. وی در عین حال یک مترجم کتاب و مقاله از زبان های فرانسه و آلمانی به پارسی بود. شاملو هنگام وفات ۷۴ ساله بود.

## ثبت اختراع نخستین ماشین تحریر

۲۳ جولای سال ۱۸۲۹ وiliam برت آمریکایی ماشین تحریری را که ساخته بود و گفته می شود نخستین تایپ رایتر بوده است در ایالت میشیگان به ثبت رسانید، ولی از آن پس اشاره دیگری به ماشین ساخت وiliam برت نشده است تا این که ۳۱ سال بعد، (سال ۱۸۷۶) سه آمریکایی دیگر به نام های کریستوفر شول، کارلوس گلیدن و سمیوئل در شهر میلوکی ایالت ویسکانسین آمریکا ماشین تحریری را ساختند که استفاده از آن آسان و عملی بود و کارخانه ریمینگتون که در آن زمان تفنگ و چرخ خیاطی تولید می کرد.

امتیاز انبوه سازی این تایپ رایتر را به مبلغ ۱۲ هزار دلار از آنان خرید و تحت نام «شول - گلیدن Shole - Glidden» به تولید صنعتی آن پرداخت که رو به کامل گذارد و در سراسر جهان وسیله ای عمومی و ضروری شده است.

## زخم شمشیر ایرانیان بر چهره خود را نشان داد و امپراتور شد

تیرریوس، ژنرال رومی که بیشتر عمر خود را در جنگ با ایرانیان سپری کرده بود و آثار زخم های متعدد شمشیر دلاوران ایران را بر صورت و چانه اش داشت در این روز در سال ۱۴ میلادی با رای سنای روم امپراتور روم شد. شورای عالی قوه مجریه روم قبلا او را برای احراز این سمت به «سنا» پیشنهاد کرده بود، ولی سنا تورها در انتخاب وی دو دل بودند که تیرریوس ۲۳ جولای سال ۱۴ میلادی به جلسه سنا رفت و با نشان دادن جای زخمهای خود زخم های چانه و صورت و شرح جنگ هایش در سوریه و فلسطین با ایرانیان، موفق به گرفتن رای شد.

دکتر نوشیروان کیهانی زاده www.iranianshistoryonthisday.com

## جدول سودوکو

## سودوکو (Sudoku)

یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عدد های بی تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می رسد.

حل جدول شماره ۹۵۵

۷	۵	۴	۱	۸	۹	۲	۶
۸	۹	۱	۹	۵	۴	۷	۳
۹	۲	۹	۵	۴	۸	۷	۱
۴	۸	۱	۷	۶	۵	۹	۳
۱	۹	۲	۴	۷	۳	۵	۸
۶	۷	۳	۵	۲	۱	۸	۴
۳	۶	۵	۲	۱	۸	۴	۷
۵	۴	۷	۳	۶	۱	۲	۸

## قانون های حل جدول سودوکو:

- در هر سطر و ستون باید اعداد ۱ تا ۹ نوشته شود بد بهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.
- در هر مربع ۳×۳ اعداد ۱ تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

حل جدول شماره ۲۷۸

۴	۹	۲	۵	۸	۷	۳	۱
۷	۵	۸	۴	۱	۹	۶	۳
۱	۴	۹	۷	۳	۵	۸	۶
۸	۷	۳	۱	۴	۲	۹	۵
۹	۲	۱	۷	۳	۴	۵	۸
۶	۴	۵	۲	۹	۱	۷	۳
۲	۹	۷	۵	۳	۸	۱	۴
۳	۸	۴	۲	۱	۹	۵	۷
۵	۱	۴	۹	۸	۲	۷	۳

